

BRIGA O SEBI

U ovome trenutku, vi i vaši kolege ćete možda imati različite reakcije. Postoji nekoliko načina na koje možete pronaći ravnotežu, biti svjesni svojih potreba i povezati se s drugima. Upotrijebite ovaj popis kako biste lakše odlučili koje će strategije brige o sebi će najbolje odgovarati vama i vašim potrebama.

- Vježbajte kratke tehnike opuštanja tijekom radnog dana
- Provjerite kako su druge kolege
- Pripremite se za promjene u pogledu na svijet koje možda drugi ne zrcale u vašem životu
- Povećajte slobodne aktivnosti, upravljanje stresom i vježbanje
- Obratite dodatnu pažnju na zdravlje i prehranu
- Pratite sebe i držite tempo
- Postavite granice: delegirajte, recite ne i izbjegavajte preopterećivanje radom
- Obratite dodatnu pažnju na ponovno uspostavljanje bliskih međuljudskih odnosa
- Pazite na dobru rutinu spavanja
- Odvojite vrijeme za samorefleksiju
- Pronađite stvari u kojima uživate ili vas nasmijavaju
- Sudjelujte u formalnoj pomoći ako ekstremni stres traje duže od dva do tri tjedna
- Povećajte iskustva koja za vas imaju duhovno ili filozofsko značenje
- Vodite dnevnik kako biste se riješili briga
- Pristupite podršci od kolega rutinski, dijeljenjem briga, prepoznavanjem teških iskustava i planiranjem rješavanja problema
- Budite svjesni ograničenja i potreba
- Prepoznajte kada je netko gladan, ljut, usamljen ili umoran (Hungry, Angry, Lonely and Tired- HALT) i poduzmi odgovarajuće mjere
- Povećajte pozitivne aktivnosti
- Prakticirajte religioznu vjeru, filozofiju, duhovnost
- Provedite vrijeme s obitelji i prijateljima
- Naučite kako „ukloniti stres“
- Pišite, crtajte, slikajte
- Ograničite upotrebu kofeina i drugih supstanci

Briga o sebi ima tri osnovna aspekta:

	Prvi korak je osvještavanje. To od vas zahtijeva da usporite i usredotočite se prema unutra kako biste utvrdili kako se osjećate, koja je razina vašeg stresa, koje vrste misli vam prolaze kroz glavu i jesu li vaša ponašanja i postupci u skladu s onim tko želite biti.
Drugi	Drugi korak traženje ravnoteže na svim područjima vašeg života, uključujući posao, osobni i obiteljski život, odmor i slobodno vrijeme. Bit ćete produktivniji kad budete imali mogućnosti za odmor i opuštanje. Osvještavanje kada gubite ravnotežu u životu daje vam priliku za promjenu.

vanje	korak je povezivanje. To uključuje izgradnju veza i podržavajućih odnosa sa svojim suradnicima, studentima, prijateljima, obitelji i zajednicom. Jedan od najmoćnijih načina umanjivanja stresa je socijalna povezanost.
--------------	--