

Briga o sebi: namjera i samoinicijativa.

„Briga o sebi je ono što ljudi čine za sebe kako bi uspostavili i održali zdravlje, te spriječili i riješili bolest. Široki je pojam koji uključuje higijenu (opštu i ličnu), prehranu (vrsta i kvalitet), način života (sportske aktivnosti, slobodno vrijeme, itd.), faktore okoline (životni uslovi, socijalne navike, itd.), Socijalno-ekonomske faktore (nivo prihoda, kulturna uvjerenja, itd.) i samoliječenje.“ (SZO, 1983)



SAMOSVIJEST

- Ako je izvor problema trauma ili traumatično iskustvo, prepoznajte vlastite „okidače“ i ranjiva područja i naučite ih ublažiti ili ih izbjegavajte.
- Riješite svoja lična pitanja i nastavite pratiti vlastite reakcije na bol drugih.
- Dopustite sebi da tugujete kad se drugima dogode loše stvari.
- Imajte na umu da je vaša reakcija „normalna na nenormalne situacije“, isto kao i za vašeg/u klijenta/kinju.
- Razvijte realna očekivanja i postavite sebi granice.
- Primijetite i promijenite iracionalna uvjerenja.

Uravnotežite svoj rad sa ostalim profesionalnim i ličnim aktivnostima koje pružaju mogućnosti za rast i obnovu:

- Vježbajte, šetajte u prirodi, čistite kuću
- Čitajte dobre romane
- Gledajte televiziju
- Slušajte muziku
- Kuvajte za prijatelje
- Družite se sa porodicom ili prijateljima
- Odmorite se
- Ostavite posao na poslu
- Naučite da je uredu da ponekad ne radite ništa
- Meditirajte / molite se
- Idite na masažu

Samosvijest

- Pronađite mogućnosti za procesuiranje svojih iskustava u podržavajuće okruženje.
- Zatražite pomoć od kolega koji su imali slično iskustvo u svoje polje. Učite iz njihovih iskustva i poslušajte njihove savjete.
- Odvojite odgovornosti i potražite pomoć drugih za rutinske stvari kada je to potrebno.
- Razvijte zdrav sistem podrške kako biste se zaštitili od daljeg zamora i emocionalne iscrpljenosti.
- Imajte na umu da većina ljudi rastu i uče na svojim iskustvima, pa tako i vi.

**Zatražite i prihvatite
pomoć od drugih**

Zdravi i uravnoteženi život

- Jedite hranjivu hranu, vježbajte, odmarajte se, meditirajte ili se molite.
- Postavite i držite zdrave granice što se tiče vašeg posla. Zapitajte se: „Da li bi se svijet raspao ako sam odsutan/na na dan ili sedmicu?“
- Mislite o tome da ako nikada ne kažete "ne", šta vrijedi vaše "da"?
- Pronađite aktivnosti koje pružaju mogućnosti za rast.
- Iskreno razmatrajte svoj život prije nego što nastupi nekakva kriza: identifikujte svoje rizike i radite na njihovim ispravljanju ili umanjivanju.
- Pronađite načine kako sebi pružiti emocionalnu snagu za budućnost.
- Razvijte smisao za humor.
- Naučite se smijati, uživati u životu i imati zdrave lične odnose.
- Naučite se opustiti dubokim disanjem.
- Izbjegavajte kaotične situacije.
- Odvojite vrijeme da se redovno vraćate normalnim aktivnostima.
- Izbjegavajte dodatne stresne situacije.
- Nadgledajte sebe kako provodite vrijeme.
- Spavajte dovoljno.

Provedite vremena sami sa sobom

- Učenje meditacije svjesnosti je odličan način da se utemeljite u trenutak i spriječite da vas misli vuku u različitim smjerovima.
- Stavite dijete u krevet i okupajte se.
- Ustanite rano.
- Prenoćite negdje drugdje od vlastitog doma kako biste bili sami sa sobom.
- Znajte svoje omiljene aktivnosti koje najspremnije radite sami.

Punite baterije

svakodnevno

- Nešto jednostavno kao što je posvećivanje boljoj ishrani ili zaustavljanje svih ostalih aktivnosti dok jedete može imati eksponencijalnu korist i za vašu psihu i za vaše tijelo. Redovni program vježbanja može smanjiti stres.
- Vodite barem jedan fokusiran, značajan i sadržajan razgovor svakog dana. Vrijeme sa porodicom i prijateljima hrani dušu kao ništa drugo - a nažalost čini se da je prva stvar koju zaboravimo kad je vremena malo.

Za izbjegavati

kada doživljavate zamor suosjećanja

Trošenje energije na prigovaranje:

- Izbjegavajte saradivanje s nezadovoljnim kolegama. "Jad voli društvo." Lako je ući u naviku prigovaranja kada iskusite zamor suosjećanja, ali to samo pogoršava stvari. Postoje i druga, konstruktivnija i terapeutnija okruženja za razmjenu i izražavanje osjećaja.

Donošenje velikih odluka:

- Nemojte napustiti posao, razvesti se ili trošiti novac na raskošno putovanje. Dok se osjećate sjajno u to vrijeme, nekoliko dana kasnije, isti će se problemi ponovo pojaviti

Krivljenje drugih:

- Okrivljavanje administracije, osoblja, kolega ili „sistema“ neće biti produktivno. Neprijateljstvo će samo stvoriti više iscrpljivanja. Ista preporuka vrijedi i u vezi sa potragom za drugim poslom. Pričekajte dok ste pod manjim uticajem emocija i lakše mislite logično, i sve dok trenutni stres nije pod kontrolom.

Brz oporavak

- Zamor suosjećanja često čini čovjeka ranjivim na ovisničko ponašanje i zloupotrebu supstanci. Baš kao što droga može izazvati ovisnost i na kraju uzrokovati sasvim drugi skup problema, brzo rješavanje obično komplikuje ionako preopterećen život, eskalirajući proces do sagorijevanja i depresije.