



# Moja apteczka self-care

Instrukcja:

Zastanów się nad swoimi potrzebami, preferencjami i sposobami radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

Odpowiedz na poniższe pytania, aby stworzyć swoją osobistą „apteczkę self-care” – zestaw narzędzi wspierających Twoje zdrowie psychiczne i emocjonalne.

Na końcu zaplanuj działania, które będziesz regularnie podejmować, by wzmacniać swoją odporność psychiczną.

## 1. Jak reaguję na stres?

Przykłady:

Zamykam się w sobie / Czuję napięcie w ciele (np. kark, ramiona, brzuch) / Potrzebuję rozmowy z kimś bliskim / Zaczynam działać szybko i intensywnie / Czuję potrzebę odpoczynku, ale nie potrafię się zatrzymać

Twoja odpowiedź:

## 2. W trudnych chwilach, co bardziej mi pomaga?

Przykłady:

Cisza i spokój / Spacer w naturze / Rozmowa z bliską osobą / Aktywność fizyczna, np. bieganie, joga, taniec / Kreatywność, np. rysowanie, pisanie, majsterkowanie / Medytacja lub ćwiczenia oddechowe

Twoja odpowiedź:

### **3. Co mnie wycisza i regeneruje?**

Przykłady:

Słuchanie muzyki lub podcastów / Gotowanie i próbowanie nowych przepisów / Czytanie książek, oglądanie filmów lub seriali / Zajmowanie się roślinami lub zwierzętami / Gorąca kąpiel lub chwila z aromaterapią

Twoja odpowiedź:

### **4. Czy potrzebuję kontaktów społecznych, czy samotności, by odzyskać równowagę?**

Przykłady:

Kontakt z jedną bliską osobą w spokojnym otoczeniu / Spędzenie czasu w większej grupie, np. z rodziną lub przyjaciółmi / Czas w samotności na regenerację i zebranie myśli

Twoja odpowiedź:

### **5. Jakie aktywności sprawiają mi przyjemność?**

Przykłady:

Hobby, takie jak fotografia, malowanie, majsterkowanie / Ruch, np. jazda na rowerze, pływanie, taniec / Eksploracja, np. wycieczki, zwiedzanie nowych miejsc / Działania społeczne, np.

Wolontariat / Kontakty z innymi

Twoja odpowiedź:

## 6. Jakie techniki relaksacyjne chcę przetestować lub kontynuować?

Przykłady:

Progresywna relaksacja mięśni / Medytacja z oddechem lub wdzięcznością / Skanowanie ciała / Aktywności w ruchu, np. joga, tai chi.

Twoja odpowiedź:

## Co będę robić częściej, aby wzmacniać swoją odporność psychiczną?

Przykłady działań:

- Dbam o swoje zdrowie fizyczne – regularne spacerowanie, zdrowa dieta, ćwiczenia.
- Tworzę rutyny wspierające spokój – poranne rytuały, medytacja.
- Pielęgnuję relacje – spędzam czas z bliskimi, wyrażam potrzeby.
- Rozwijam swoją ciekawość i umiejętności – nauka nowego hobby, czytanie książek.
- Dbam o balans między pracą a odpoczynkiem – regularne przerwy, relaks.

**Twoje 5 działań aby wzmacniać swoją odporność psychiczną na co dzień:**

---

---

## Co będę robić w sytuacjach kryzysowych, aby dbać o siebie i odzyskać równowagę?

### Przykłady działań:

- **Skupiam się na oddechu:**
  - Wykonuję 5-10 głębokich, powolnych oddechów, by uspokoić ciało i umysł.
  - Stosuję technikę STOP na oddech
  - Praktykuję prostą medytację oddechową: „Wdech – jestem spokojny/a, wydech – jestem bezpieczny/a”.
- **Zwracam uwagę na ciało i/lub otoczenie:**
  - Napinam i rozluźniam mięśnie (np. dłonie, ramiona) metodą Jacobsona.
  - Spaceruję, nawet krótko, aby „wyruszyć z miejsca” i rozładować napięcie.
  - Skanuję ciało od stóp do głowy, zauważając miejsca dyskomfortu i miejsca komfortu; uruchamiam zmysły techniką „5 zmysłów”.
- **Kontaktuję się z kimś bliskim:**
  - Dzwonię do osoby, która mnie wspiera, i mówię o tym, co czuję.
  - Szukam kontaktu z osobami, które pomagają mi spojrzeć na sytuację z innej perspektywy.
- **Szukam szybkiego uspokojenia zmysłów:**
  - Słucham ulubionej muzyki lub dźwięków natury (np. fale, las).
  - Dotykam czegoś przyjemnego, np. miękkiego koca, piżeczki antystresowej.
  - Korzystam z zapachów, które mnie relaksują (np. lawenda, mięta).
- **Planuję mały, prosty krok:**
  - Rozpisuję sytuację na czynniki pierwsze: co mogę zrobić teraz, a co odłożyć.
  - Skupiam się na wykonaniu jednej drobnej rzeczy, np. zaparzeniu herbaty, zrobieniu listy priorytetów.
- **Wykorzystuję jedną z technik poznawczych** np. zauważenie i zapisanie myśli, uczuć, reakcji fizjologicznych; przeformułowanie myśli na bardziej wspierające; dowody za i przeciw; kotwica w rzeczywistości (grounding); pytania wspierające; dekatastrofizacja (patrzę na to, co najbardziej prawdopodobne, a nie najgorsze); perspektywa czasu (czy to będzie ważne za miesiąc, rok); zmiana punktu widzenia (co powiedziałybyśmy przyjacielowi w tej sytuacji), technika skalowania (na ile w skali 0-10 ta myśl jest naprawdę prawdziwa lub ważna).

**Twoje 5 działań w sytuacjach kryzysowych:**

---

---

---

---

---

Twoja „apteczka self-care” jest zawsze przy Tobie. Regularne korzystanie z niej pomoże Ci radzić sobie z trudnymi momentami i wzmacniać swoją odporność psychiczną każdego dnia. 😊



wytnienie

gabinet psychologiczny  
Magdalena Tuchołska