

ZASE

Ko razmišljate o tem, kaj boste vsak dan počeli, se ne prehitevajate – držite ritem. Vzdržujte zdravo ravnotežje dejavnosti, ki vključujejo delo, počitek in igro.

Zabava	Zabavne aktivnosti, ki vam dajo občutek užitka, lahko vključujejo stvari, ki jih počnete sami, ali pa z družino ali prijatelji.
Aktivnosti dobrega	Aktivnosti, ki imajo namen in ki vam dajo občutek, da ste nekaj vrednega dosegli. Primeri: delo, pomoč drugim, nudenje uslug, naredi-si-sam, vrtnarjenje.
Skrb	Bodite prijazni s seboj – poskrbite zase. Zagotovite si čas in v urnik vnesite čas za počitek in sprostitev. Naredite zdrave spremembe v svoji prehrani in spalnih navadah. Ne očitajte si, če ne dosežete cilja – ponovno zajahajte konja in se osredotočite na naslednjo dejavnost.
Energija	Udejstvovanje v kakršnikoli dejavnosti vam bo dvignilo motivacijo in energijo. Naredite nekaj navkljub svojemu počutju! Če ste depresivni, vam bo izboljšalo razpoloženje, če ste pod stresom, tesnobni ali jezni, pa bo pomagalo porabiti energijo, ki so ustvarja adrenalinski odziv.

Plan 4xP

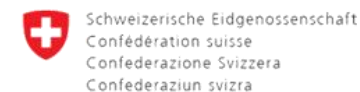
Priprava	Odločite se, kaj boste počeli, kdaj, kako in s kom. Vsak dan si vzemite nekaj časa, morda zvečer in načrtujte naslednji dan. Bodite realistični v vaših pričakovanjih – ne merite previsoko.
Prioritete	Postavite prioritete; kaj bi bilo najbolj pomembno, najbolj nujno, najbolj koristno in najbolj učinkovito kar lahko storite. Zapišite si (uporabite tedenski planer, dnevnik ali zvezek).
Pa pojdimo!	Naredite to! Naredite to, ne glede na vaše počutje ali misli, ali njim navkljub.
Pregled	Kako je aktivnost vplivala na vas? Če od nje niste imeli koristi, se vprašajte, kaj bi lahko naredili drugače, ali pa se morda odločite, da je ne ponovite več. Če je imela koristen ali pozitiven učinek, je načrtujte še več. Kaj bi še lahko počeli?

Prevod in priredba z dovoljenjem avtorice **Carol Vivyan** www.getselfhelp.co.uk

- Prevod in priredba **Ana Šorc**
- Recenzija **prof. dr. Mojca Z. Dernovšek**

Swiss Contribution

Podprto z donacijo Švice v okviru Švicarskega prispevka razširjeni Evropski uniji.



Izvedba projekta:

DAM - Društvo za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami

www.nebojse.si