

EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence

3.1 Rūpinimasis savimi ir emocinēs bei psichinēs gerovēs palaikymas



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Mini meditacija



Mokymosi rezultatai

Sudalyvavę šiame užsiėmime:
Ilgysite žinių apie emocinės ir psichinės gerovės palaikymo svarbą.
Sužinosite, kaip galima rūpintis savimi.



Geros emocinės ir psichinės savijautos palaikymas

Remiantis NHS, yra 5 žingsniai, kurie pagerina psichinę gerovę:

- Bendravimas su kitais žmonėmis;
- Buvimas fiziškai aktyviam;
- Naujų įgūdžių mokymasis;
- Pagalba kitiems;
- Gyventi dabartimi.

Šaltinis: <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/five-steps-to-mental-wellbeing/>

1 užduotis

Suplanuokite veiklą, kurią galite įtraukti į savo dieną, kuri padės išlaikyti gerą emocinę ir psichinę gerovę, naudojant kiekvieną iš 5 siūlomų žingsnių.





Rūpinimasis savimi

Pasaulio sveikatos organizacijos teigimu, rūpinimasis savimi yra apibrėžiamas kaip „asmenų, šeimų ir bendruomenių gebėjimas skatinti rūpinimąsi sveikata, užkirsti kelią ligoms, išlaikyti gerą sveikatos būklę ir susidoroti su liga ir negalia su sveikatos priežiūros paslaugų teikėjo parama arba be jos“.

Rūpinimasis savimi apima:

- Higiena
- Mityba
- Gyvenimo būdas
- Aplinkos faktoriai
- Socialiniai ir ekonominiai veiksniai
- Savarankiškas gydymasis.



Šaltinis:

<https://www.who.int/reproductivehealth/self-care-interventions/definitions/en/>

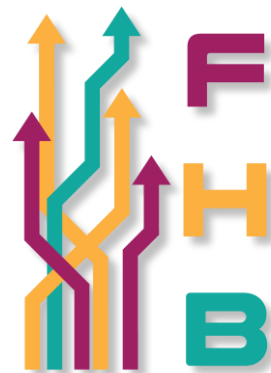
2 uždauotis

Išnagrinėkite savo mėgstamos įžymybės rūpinimosi savimi rutiną. Ką ji daro, kad išlaikytų gerą savo emocinę ir psichinę gerovę?



EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."