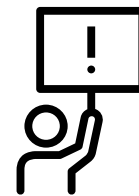


## PSYCHOEDUKACJA

W tym miejscu chcemy dzielić się wiedzą, narzędziami i technikami, które pomogą lepiej radzić sobie z trudnościami z zakresu zdrowia psychicznego.

## WYZNACZANIE GRANIC W TROSCE O WŁASNE POTRZEBY



**Wyznaczanie granic w relacjach stanowi fundament równowagi między naszymi potrzebami a potrzebami innych. Właściwie postawione granice chronią nas przed przeciążeniem, obowiązkami, stresem i zaniedbywaniem własnych potrzeb.**

### ROZPOZNAJ SWOJE POTRZEBY I WARTOŚCI



Zanim zaczniesz stawiać granice, warto zastanowić się nad tym, co jest dla ciebie naprawdę ważne. Na przykład, czy potrzebujesz więcej czasu na odpoczynek, czy chcesz ograniczyć kontakt z osobami, które wpływają na ciebie negatywnie? Świadomość własnych potrzeb i wartości ułatwi ci utrzymanie tych granic.

### POZNAJ SWOJE „TAK” I „NIE”



Jeśli masz trudność z odmawianiem, wypróbuj technikę świadomej odmowy. Przemyśl, na co jesteś gotów się zgodzić, a czego nie akceptujesz. Ćwiczenie „mówienia nie” pomaga unikać zgody na coś, co jest sprzeczne z twoimi potrzebami. Pamiętaj, że masz prawo odmówić bez konieczności tłumaczenia się.

### KOMUNIKUJ JASNO I ASERTYWNIE



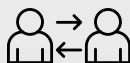
Wyrażaj swoje potrzeby jasno. Formułuj zdania, zaczynając od „ja” („Czuję się... gdy...”, „Potrzebuję...”), aby unikać obwiniania innych. Na przykład: „Potrzebuję czasu na odpoczynek, więc w ten weekend nie będę mogła się spotkać”. Zachowaj spokój, staraj się, aby twoje komunikaty były stanowcze, ale nie agresywne.

### BĄDŹ KONSEKWENTNY



Jeśli wyznaczasz granice, staraj się ich konsekwentnie trzymać. Inni będą bardziej je szanować, gdy zobaczą, że są stałe. Dla ciebie samego to także sposób na budowanie pewności siebie. Konsekwencja w wyrażaniu swoich potrzeb i granic może korzystnie wpływać na relacje z otoczeniem, wspierając wzajemne zrozumienie.

### DOSTOSUJ KOMUNIKACJĘ DO SYTUACJI I OSOBY



Sposób, w jaki mówimy o swoich granicach często zależy od osoby, z którą rozmawiamy. Warto dostosować ton i poziom szczegółowości: wobec bliskiej i zaufanej osoby możemy być bardziej otwarci, natomiast przy mniej znanej osobie lepiej pozostać przy ogólnych wyjaśnieniach.

### ZADBAJ O POJAWIAJĄCE SIĘ POCZUCIE WINY



Stawianie granic może budzić poczucie winy. Pamiętaj jednak, że dbanie o siebie to nie egoizm. Zdrowe granice przynoszą korzyści nie tylko tobie, ale także twoim relacjom. Dzięki jasnym, odpowiadającym na twoje potrzeby granicom otoczenie będzie w stanie lepiej ciebie zrozumieć.

### PRAKTYKUJ CIERPLIWOŚĆ I ZROZUMIENIE DLA SIEBIE



Stawianie granic to proces, który na początku może być trudny. Ważne jest, by ćwiczyć cierpliwość wobec siebie i pozwalać sobie na drobne potknięcia. Im częściej będziesz zauważać i wyznaczać granice, tym łatwiej i bardziej naturalnie będzie ci to przychodzić.

### PAMIĘTAJ O INNYCH



Dbając o siebie nie zapominaj o tym, że każdy człowiek ma własne potrzeby i granice, które zasługują na uważność. Wzajemne szanowanie swoich granic jest podstawą budowania zdrowych i satysfakcjonujących relacji.