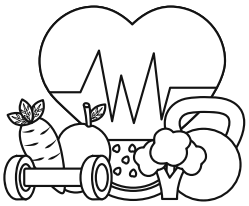
PSYCHOEDUKACJA
W tym miejscu chcemy dzielić się wiedzą, narzędziami i technikami, które pomogą lepiej radzić sobie z trudnściami z zakresu zdrowia psychicznego.

8 KROKÓW DO SKUTECZNEGO WYPRACOWNIA W SOBIE ZDROWYCH NAWYKÓW



NAWYK to forma nabytej rutyny, która staje się częścią codziennego życia dzięki powtarzalności i praktyce. Nawyki pozwalają nam na oszczędzanie energii. Nabywa się je w wyniku ćwiczenia (głównie przez powtarzanie).

1. OKREŚL, JAKI NAWYK CHCESZ WPROWADZIĆ W ŻYCIE

Warto, abyś konkretnie planował nowy nawyk. Stwórz instrukcję czynności, którą chcesz przekształcić w nawyk. Na przykład, zamiast mówić „Będę pił rano wodę", skuteczniejszym sformułowaniem będzie: „Codziennie rano, po umyciu zębów, będę wypijał na czczo 250 ml zimnej wody z kranu". Im bardziej szczegółowo rozpiszesz swój nawyk, tym szybciej go wypracujesz.

2. POSZUKAJ MOTYWACJI

Określ kilka obszarów, w których dany nawyk może przynieść ci korzyści. Zamiast: „Poranny nawyk picia wody nawadnia mnie", stwórz całą listę szczegółowych korzyści. Na przykład: „Poranny nawyk picia wody pomoże mi zwiększyć poziom energii, przyspieszyć metabolizm, wesprze mój proces trawienny, poprawi wygląd mojej skóry oraz zmniejszy ryzyko bólu głowy w ciągu dnia".

3. OKREŚL POMOCNE WSKAZÓWKI

Wskazówki pomogą ci osadzić twój nawyk w konkretnym czasie. Im więcej takich wskazówek, tym lepiej. Ważne, aby były to czynności lub wydarzenia, które już istnieją w powtarzalny sposób w twoim codziennym planie, na przykład: po wstaniu z łóżka, po umyciu zębów, po powrocie do domu, po wypiciu porannej herbaty.

4. PRZYPOMINAJ SOBIE

W pierwszych dniach i tygodniach utrwalania nawyku warto otoczyć się sygnałami, które zakodują się w naszej pamięci i przypomną nam o jej uruchomieniu. W przypadku szklanki wody możesz powiesić obrazek lub napis na ścianie, przykleić naklejkę ze szklanką albo dodać sobie przypomnienie w telefonie. Ważne jest, aby takich przypominających sygnałów było więcej niż jeden i aby co jakiś czas zmieniać je na inne.

5. NAGRADZAJ SIEBIE

W tym kroku chodzi o podkreślanie korzyści wynikających z danego nawyku. Świadomość robienia czegoś, co jest dla nas ważne, stanowi dla naszego mózgu nagrodę. Przykładowo, przy piciu szklanki wody każdego ranka możesz w momencie jej picia lub zaraz po tym pomyśleć o tym, jak twoje ciało oczyszcza się i nawadnia.

6. POSZUKAJ WSPARCIA

Jeśli możesz, buduj nowy nawyk w grupie, która się nawzajem wspiera i motywuje, ale też otwarcie mówi o problemach i słabościach – zyskasz wtedy większą szansę na jego wprowadzenie.

7. WYZNACZ DATĘ STARTU

Potrzebujesz jasnego określenia, kiedy dokładnie zaczynasz. Unikaj ogólnych stwierdzeń w stylu „na wiosnę" czy „jak będę gotowy".

8. STWÓRZ PLAN AWARYJNY

Zanim nawyk się w pełni zautomatyzuje, może pojawić się zniechęcenie do jego wykonywania. W takim przypadku przyda Ci się gotowy pierwszy mały krok, który uruchomi kolejne działania. Na przykład, zamiast myśleć o 15 minutach ćwiczeń, jako pierwszy krok możesz rozwinąć matę do ćwiczeń. Albo zamiast myśleć o powtarzaniu nowych słówek, po prostu weź do ręki słownik.

Agnieszka Gazda-Grzesiak – asystent zdrowienia
Przemysław Stankiewicz – psycholog