



Czerwiec 2021

JAK TROSZCZYĆ SIĘ O SIEBIE JAK STAWIAĆ GRANICE?

Troszczenie się o samego/samą siebie to jedna z podstaw zdrowia psychicznego oraz zachowania równowagi w relacjach. Ważnym elementem jest stawianie i konsekwentne bronienie swoich granic w kontaktach z innymi.

Czym w ogóle są granice?

Granice można podzielić na dwie kategorie:

- Fizyczne – są najbardziej widoczne i łatwo je określić. To może być na przykład poczucie osobistej przestrzeni, prywatności orientacji seksualnej. Wyrażamy je poprzez ubiór, tolerancję (np. na hałas, zapach), mowę ciała. Przykładem ich naruszenia może być to, że gdy rozmówca stoi zbyt blisko nas, odczuwamy dyskomfort.
- Emocjonalne – określają potrzebę przestrzeni emocjonalnej pomiędzy nami a innymi ludźmi. Dzięki nim możemy chronić siebie przed zranieniem, manipulacją, wykorzystaniem. Przykładem naruszenia tych granic może być sytuacja, w której poświęcamy własne cele, by zadowolić innych.

Czasami można spotkać się również z granicami:

- materialnymi – obejmują one przedmioty osobiste, rzeczy należące do nas,
- czasowymi – to poszanowanie czasu swojego i innych osób,
- intelektualnymi – dotyczą one myśli oraz pomysłów,
- seksualnymi – kiedy nie są zaliczane do fizycznych.

Jak stawiać granice?

Przede wszystkim należy uświadomić sobie, że stawianie granic nie ma nic wspólnego z egoizmem w negatywnym tego słowa znaczeniu. Chodzi tu o uświadomienie sobie własnych potrzeb i dążenie do ich zaspokojenia **bez ranienia innych**.

Jakie słowa wskazują na to, że troszczymy się o własne granice?

- „Nie”
- „Proszę, żebyś nie robił tego w mojej obecności”
- „Nie, dziękuję”
- „Proszę przestań”
- „Nie będę tego tolerować”
- „Nie czuję się z tym OK/dobrze/komfortowo”
- „Teraz nie chcę o tym rozmawiać”
- „Potrzebuję czasu, żeby to przemyśleć”
- „Więcej nie będę o tym rozmawiać”
- „Za jakiś czas możemy do tego wrócić”

Za takie słowa nie musisz przeproszać. Jednak pamiętaj, że stawianie granic to nie walka o to, kto w danej chwili ma rację, ale uświadomienie sobie i rozmówcy, czego potrzebujesz, by czuć się dobrze. I ważne jest tutaj poszanowanie potrzeb drugiego człowieka.

Żyj lepiej
z EAP!



Infolinia EAP



E-mail EAP

WEBINARY EAP

1. Zaloguj się do naszego portalu: www.myeap24.pl
2. Sprawdź zaplanowane webinary i zarejestruj się
Inspiruj się do zmian, na dobre



Czerwiec 2021

„Jedynymi osobami, które będą się na Ciebie złościć, gdy zaczniesz ustanawiać granice, są ci, którzy czerpią korzyści z tego, że nie masz granic”

– Louise Hay

TROSKA O SIEBIE

Troska o siebie może wyrażać się w różnorodny sposób. Istotne jest, by nie zapominać o niej w zmaganiu z codziennymi wyzwaniami.

Spróbuj stopniowo wprowadzać poniższe praktyki dbania o siebie:

1. Jeśli czujesz się z czymś źle, nie rób tego.
2. Mów dokładnie to, co myślisz i czujesz.
Ważne jest nie tylko co, ale również jak o czymś mówisz.
3. Nie rób czegoś tylko po to, by zadowolić innych.
4. Nigdy nie mów i nie myśl o sobie źle.
5. Czasami odpuść sobie/innym.
6. Nie obawiaj się powiedzieć „nie”.
7. Nie obawiaj się mówić „tak”.
8. Bądź dla siebie dobry.
9. Odpuść to, czego nie możesz kontrolować.
10. Trzymaj się z dala od dramatów i negatywizmu.

Troska o siebie to także drobne codzienne sprawy takie jak dbanie o to, by jeść wartościowe posiłki i być aktywnym fizycznie, a także pamiętanie o... odpoczynku. W naszym życiu bywają dni, kiedy najbardziej produktywną rzeczą, jaką możemy zrobić, jest właśnie odpoczynek. Jeżeli jednak nie możesz w pełni się zrelaksować, a w Twojej głowie kłębią się różnorodne myśli (przykładowo o sprawach do załatwienia), spróbuj zastosować poniższe ćwiczenie uważności.

Ćwiczenie uważności – metoda pięciu zmysłów

Weź głęboki oddech i spróbuj znaleźć:

- 5 rzeczy, które możesz zobaczyć,
- 4 rzeczy, które możesz dotknąć,
- 3 rzeczy, które możesz usłyszeć,
- 2 rzeczy, które możesz powąchać,
- 1 rzecz, którą możesz posmakować.

Ćwiczenie to pozwoli na bycie „tu i teraz”, w danej chwili i miejscu. Uważność to świetny sposób na okazanie sobie troski. Polega ona na tym, że dostrzegamy, co się wokół nas dzieje bez oceniania, czy jest to dobre czy złe. Uważna troska to dostrzeganie i akceptowanie wszystkich emocji zarówno tych przyjemnych, jak i nieprzyjemnych.

Zalety uważności:

- redukcja stresu,
- lepsze zrozumienie siebie,
- koncentracja, skupienie,
- zmniejszenie liczby natrętnych myśli,
- ograniczenie negatywnych emocji,
- i wiele innych.

Dbanie o siebie możemy praktykować na różne sposoby. U niektórych dobrze sprawdzi się uważność, u innych znalezienie chwili na regularne ćwiczenia. Troska o siebie to także umiejętność stawiania i utrzymywania własnych granic, utrzymywanie kontaktu z bliskimi nam osobami oraz dbanie o równowagę między pracą a życiem prywatnym.

Aby móc wspierać bliskich i sumiennie wykonywać swoje zawodowe obowiązki trzeba zacząć od zatroszczenia się o siebie. Pamiętaj, że to nie jest egoizm. Możesz dbać o własne potrzeby i jednocześnie szanować potrzeby innych. Świetnie na ten temat pisał Marshall R. Rosenberg w książce Porozumienie bez przemocy, którą gorąco polecamy.

Nie czekaj i zadzwoń! Jeżeli czujesz, że potrzebujesz pomocy w stawianiu granic, skontaktuj się z nami. **Jesteśmy, by Cię wspierać!**