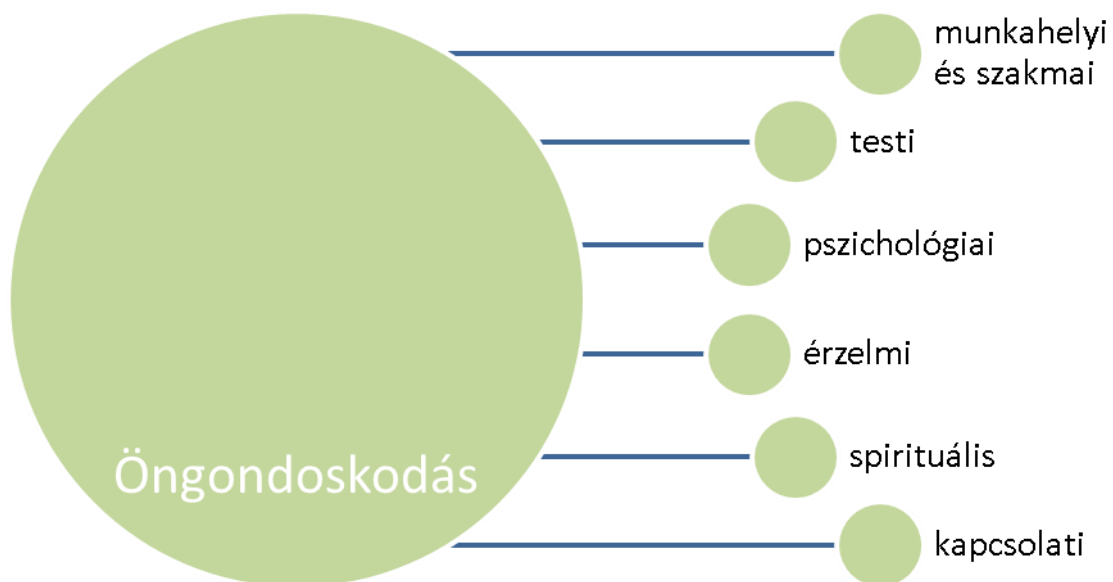


## Öngondoskodási Terv\* (Self-Care Plan)

Az öngondoskodási terv segít az egészség és a jóllét növelésében, a stressz jobb kezelésében és a szakmaiság fenntartásában. Segítségével olyan tevékenységeket és gyakorlatokat sajátíthatunk el, amelyek javítják szakmai jóllétünket, és hosszú távon is támogatják pozitív öngondoskodásunkat. Az alábbiak során összeállíthatja saját öngondoskodási tervét, majd terveit meg is valósíthatja.

### Az öngondoskodás szempontjai

Az öngondoskodás mindig személyre szabott. Mindannyiunk megközelítése más és más, hiszen szorosan összefügg azzal, amit munkaidőben és azon túl végzünk a jóllétünk érdekében: azért, hogy továbbra is meg tudjunk felelni a személyes és szakmai kihívásoknak. Az öngondoskodás aspektusait a következő ábrán figyelhetjük meg:



1. ábra: az öngondoskodás aspektusai

(Az alábbi tevékenységeket csak segítségképpen soroltuk fel. Fontos, hogy olyan tevékenységeket válasszon, amelyek az ön számára is fontosak, és amelyek segítik önt abban, hogy elérje céljait.)

## 1. Munkahelyi és szakmai öngondoskodás

Az idetartozó tevékenységek abban segítik, hogy folyamatosan az öntől elvárt szakmai színvonalon tudjon teljesíteni. Például:

- rendszeres szupervízió vagy konzultáció egy tapasztaltabb kollégával
- támogatói csoport létrehozása és látogatása
- határok megtartása az ügyfelek, kollégák stb. és saját magunk között
- szakmai folyóiratok szemlézése, olvasása
- szakmai fejlődést elősegítő programok látogatása

## 2. Fizikai öngondoskodás

A kapcsolódó tevékenységek segítik fitten és egészségesen tartani, és ellátják elég energiával ahhoz, hogy személyes és szakmai kihívásainak meg tudjon felelni.

- következetes alvási rendszer kialakítása
- egészséges étkezés megcélzása
- szünetek beiktatása a munkaidőbe (pl. ebédszünet)
- séta az ebédszünetben
- munkaidő utáni kutyasétáltatás
- betegszabadság igénybe vétele, ha szükséges
- munka előtti vagy utáni testmozgás, torna, sport
- egyéb egészséges szokások beépítése az életünkbe

## 3. Pszichológiai öngondoskodás

Ezek a tevékenységek segítenek önnek a tiszta tudat megtartásában és abban, hogy intellektuálisan bevonódjon a szakmai és magánéleti kihívásokba.

- naplóírás
- külső szupervízió látogatása vagy rendszeres konzultáció egy tapasztaltabb kollégával
- egy hobbi, amit nem munkának fog fel
- emailek és a munkahelyi telefon kikapcsolása a munkaidőn kívül
- időszakítás a relaxációra
- időszakítás a pozitív emberi kapcsolatokra: barátokra, családtagokra

## 4. Érzelmi öngondoskodás

Ide azok a tevékenységek tartoznak, amelyek segítenek önnek abban, hogy biztonságos keretek között élhesse át érzelmei teljes skáláját.

- támogató barátságok létrehozása és fenntartása
- naponta három olyan örömteli, jó tevékenység lejegyzése, amiben aznap részünk volt
- közös sport, és az azt követő beszélgetés
- valamilyen társas közösség találkozóinak látogatása
- beszélgetés egy baráttal arról, hogyan sikerül megküzdünk az élet és a munka kihívásaival

## **5. Spirituális öngondoskodás**

A kapcsolódó tevékenységek segítségével egy, a hétköznapin túli perspektívából szemlélheti életét.

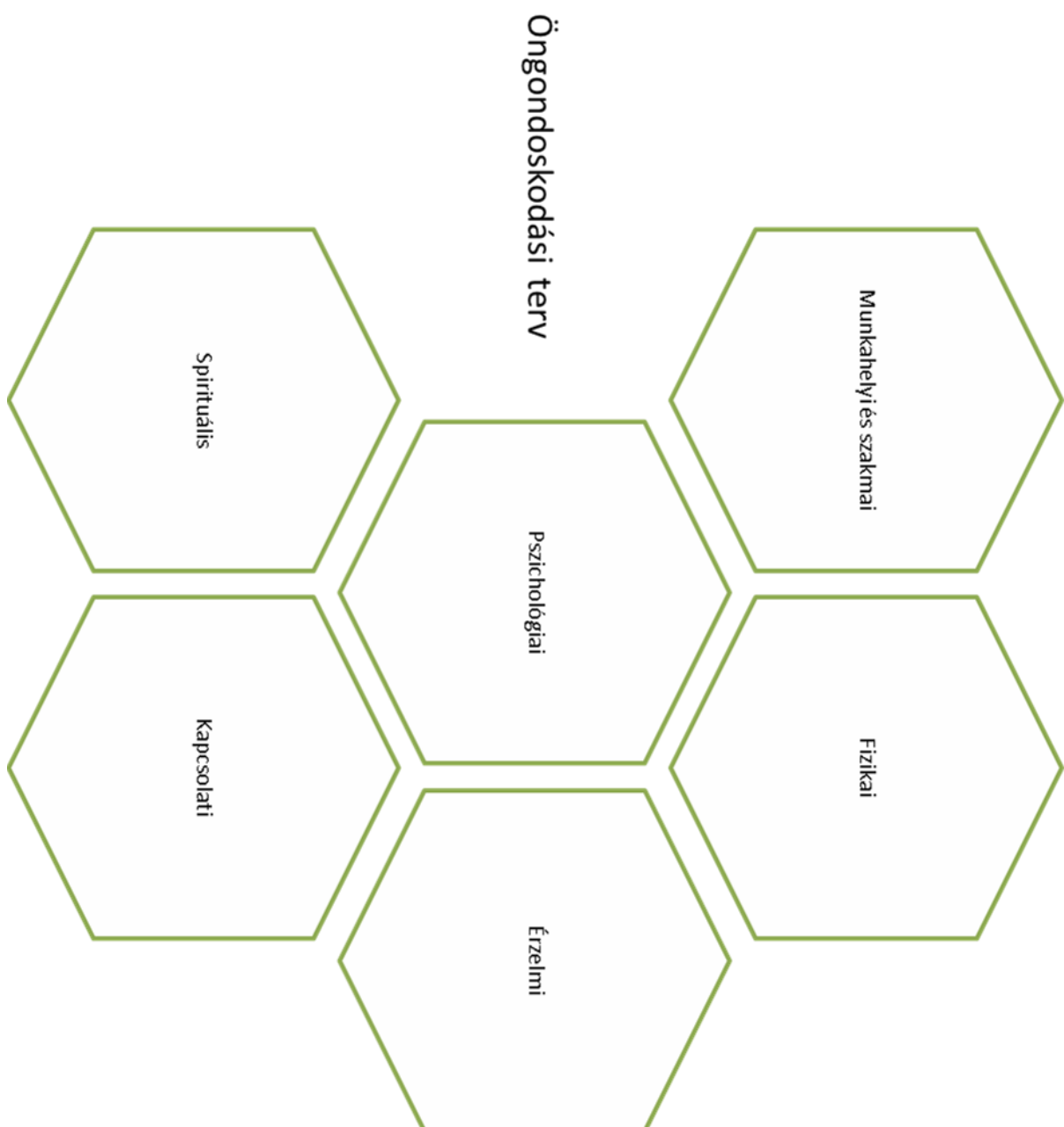
- elköteleződés egy önmagunkra figyelő módszer mellett, pl. meditáció
- séta a természetben
- templom vagy egyéb vallásgyakorló hely látogatása
- jóga
- beszélgetés egy közeli baráttal

## **6. Kapcsolati öngondoskodás**

Az egészséges, támogató kapcsolatok megléte és ezek sokszínűsége biztosítja, hogy ne kizárólag a munka mentén kapcsolódjunk az emberekhez.

- a legközelebbi kapcsolatok (párunk, családjunk, gyermekeink) előtérbe helyezése a többivel szemben
- a családi és baráti események látogatása
- időben megérkezni a munkahelyre, és időben hazamenni

A következő oldalon összeállíthatja saját öngondoskodási tervét.



Töltse ki a fenti mezőket olyan tevékenységekkel, amelyeket élvezni szokott vagy szeretne, és amelyek véleménye szerint elősegítik azt, hogy jól érezze magát. Amennyiben kevés a rendelkezésére álló hely, nyugodtan lépje át a kereteket, és használja ki az üres lap adta lehetőségeket is.

Nyomtassa ki és tartsa az előző oldalt olyan helyen, ahol mindig szem előtt van. Azzal, hogy látható helyen tartja, lehetővé teszi önmaga számára, hogy időnként átgondolja és megvalósítsa terveit. Megoszthatja szupervizorával, kollégáival, barátaival és családtagjaival, akik így segíteni tudják önt a tettekre váltásban.

Ragaszkodjon a tervhez, és gyakorolja a fenti tevékenységeket rendszeresen. Ahogy egy sportoló sem attól lesz edzett, hogy az edzésről *gondolkodik*, úgy ön sem várhat hatékony eredményt anélkül, hogy a gyakorlatba ültetné át a tervet.

Bizonyos időnként értékelje ki, mennyit sikerült fejlődnie. Az első és a harmadik hónap végén tekintse át az eredményeit. A terveknek körülbelül egy hónapra van szükségük ahhoz, hogy szokásként gyökeret eresszenek. Az időtávtati rátekintés segít, hogy időről időre egyeztesse elképzeléseit a valósággal. Sok sikert!

### **Figyelmeztetés**

Miután elkészítette a saját öngondoskodási tervét, gondolja át, milyen nehézségekkel kell számolnia. Mit tehet, hogy elhárítsa ezeket az akadályokat? Ha esetleg nem tudja elhárítani őket, finomítania kell a tervén. Őszintén gondolja át, mely ötleteinek lehet negatív következménye, és hogyan tudja olyan módon átalakítani a tervét, hogy ezek hatását a minimálisra szorítsa.

Komoly kihívást jelenthet az, ha a munkahelye nem támogató az öngondoskodással kapcsolatban. Ebben az esetben a munkahelyén kívül még mindig van lehetősége arra, hogy foglalkozzon magával.

\*Forrás: <http://au.professionals.reachout.com/developing-a-self-care-plan>  
(A szöveg az eredeti angol nyelvű oldal fordítása, apróbb módosításokkal. A szerzői jogok a ReachOut.com-nál vannak.)