

**Турбота про себе: з чого почати?**

***Ваше тіло та простір***

Бажано не починати всі ці дії відразу. Виберіть лише одну або дві активності, які найбільше вам відгукуються.Будь ласка, пам’ятайте: догляд за собою повинен дати вам відчуття безпеки, комфорту, здоров’я та турботи, а не перевантаженості чи стресу.

Подбайте про своє тіло:

🔅 Пийте воду. Спробуйте випивати 8 склянок води.

🔅 Їжте здорову їжу. Правильно харчуючись, ми даємо своєму тілу необхідне паливо, щоб боротися з хворобами та добре працювати протягом дня. Ви можете спробувати з’їдати додаткову порцію фруктів або овочів на день, скоротити шкідливі перекуси й не забувати снідати вранці.

🔅 Сон. Сон є одним з найважливіших факторів для нашого фізичного та психічного здоров’я. Більшість зараз відчувають проблеми зі сном. Перечитайте наші поради, як допомогти собі заснути.

🔅 Фізичні вправи. Регулярні фізичні вправи покращать здоров’я, допоможуть краще спати та зменшать почуття смутку та тривоги. Ви також відчуватимете себе сильнішими та в контакті зі своїм тілом. Важливо вибрати те, що вам подобається: якщо вам не подобається ходити в спортзал, спробуйте прогулятися пішки, зайнятися садівництвом або потанцювати під улюблену музику.

🔅 Спробуйте йогу. Науковці стверджують, що йога може бути корисною для людей, які пережили травму. Зараз далеко не всі можуть відвідувати йога-класи, але доступно багато безплатних онлайн-занять.

🔅 Прийміть душ або ванну. Прийняття душу або ванни може розслабляти, це не лише про особисту гігієну. Інколи це може здаватися грандіозним завданням, згадайте, що вам у цьому подобається – тепло або відчуття після.

🔅 Побалуйте своє тіло. Вибирайте те, що вам підходить: чи то нанесення зволожувального крему, маски для обличчя, нова стрижка, фарбування нігтів чи, можливо, нанесення улюбленого аромату. Все, що дасть вам відчуття турботи та розслаблення.

🏡 Подбайте про свій простір.

🔅 Подихайте свіжим повітрям. Якщо є можливість, спробуйте щодня гуляти або проводити час на вулиці. Ви також можете відкрити вікно, та провітрити кімнату чи будинок.

🔅 Зробіть прибирання. Хоча домашня робота для більшості людей може здатися важкою справою, чисте й охайне житло допоможе вам почувати себе набагато краще. Якщо вам все ж здається це забере багато зусиль, зосередьтеся на одній невеликій справі – помити брудний посуд, розкласти одяг або застелити ліжко.

🔅 Приємні запахи. Це можуть бути свічки, спрей для кімнати, ефірні олії, випічка або свіжа білизна – все, що вам приємно пахне.

🔅 Створіть затишок. Інколи це просто вмоститися на дивані та загорнутися в улюблену ковдру.

**Чому зараз турбота про себе особливо важлива**

💛 Догляд за собою важливий завжди й для кожного. Але це особливо важливо, якщо ви пережили травматичний досвід: зґвалтування чи насильство, – чи то нещодавно, чи давно. Всі ми зараз проходимо через травматичний досвід війни, і варто дбати про себе, аби відчувати себе краще фізично, емоційно та психічно. Це також про те, щоб бути добрим до себе.

💛 Турбота про себе проявляється у дрібних речах: випити склянку води, потягнутися або зробити кілька глибоких вдихів. Або це можуть бути складніші активності, які потребують більше зусиль або часу: повернутися до хорошої фізичної форми, щоб пробігти 5 кілометрів, навести лад вдома або навчитися виконувати вправи на “заземлення”.

😔 Чому догляд за собою дається так важко?

🌱 Багатьом дуже важко доглядати за собою. Важко знаходити для цього час, особливо коли налагоджений темп життя змінила війна.

🌱 Зміна звичок ніколи не буває легкою і може зайняти час.

🌱 Догляд за собою стає складнішим, бо ми постійно живемо в стресі, пригнічені, засмучені та тривожні. І навіть ті речі, які з легкістю давались раніше, зараз робити важко.

❗️ Крім того, якщо ви нещодавно пережили трагічну подію або переживаєте горе та скорботу, вам може бути важко проявити турботу до себе й з інших причин:

🌀 Ви знайшли інші методи подолання, які, проте менш безпечні або здорові: вживання алкоголю в надлишку або селф-харм. Це може дати вам короткочасне полегшення, і тому важко припинити. Однак в довгостроковій перспективі завдають тільки шкоду.

🌀 Ви можете відчувати сором або звинувачувати себе за те, що трапилося. Це своєю чергою може викликати відчуття, що ви «не заслуговуєте» на догляд за собою. Постарайтеся пам’ятати, що ви ні в якому разі не винні в тому, що сталося.

🌀 Якщо ви відчуваєте себе пригніченим, у вас немає енергії, аби турбуватися про себе. Спробуйте розділити вашу рутинну турботу на маленькі етапи, або знайдіть інші активності, які краще відповідають вашому енергетичному рівню. Можливо, сьогодні це прийняття душу, чищення зубів та приготування чаю.

🙏 Хоча зараз догляд за собою може здаватися важким або не на часі, важливо пам’ятати, що навіть кроки, які здаються незначними, все одно допоможуть. Обов’язково вибирайте види діяльності, які вам найбільше підходять. І якщо щось змушує вас почувати себе гірше, припиніть це робити та спробуйте іншу діяльність.

🗯 Пам'ятайте слова відомої американської поетеси Одрі Лорд, яка своє життя присвятила боротьбі за громадянські права: «Турбота про себе – це не потурання собі. Це самозбереження, і це акт політичної війни».