**JAK PANDEMIA WPŁYNĘŁA NA ZDOLNOŚĆ LUDZI**

**DO DBANIA O SIEBIE ?**

 Covid rzucił światło na każdą naszą słabość. Wszystko jest teraz trudniejsze i jesteśmy narażeni na niebezpieczeństwa. Zostaliśmy zmuszeni do przemyślenia tego, co jest ważne.

 Jeśli to przez co przechodzisz jest trudne – poproś o pomoc.

 Upewnij się co się dzieje z medycznego punktu widzenia. Jak się czujesz na co dzień ? Czy możesz swobodnie oddychać ? Czy odczuwasz częściej zmęczenie ? Wiele osób przechodzi Covid bezobjawowo. W razie pogorszenia samopoczucia porozmawiaj z lekarzem rodzinnym, sportowym lub pulmonologiem zanim twoja frustracja zmieni się w smutek lub stres.

 Istnieje wiele zasobów o charakterze pomocowym. Są ludzie, z którymi można porozmawiać o swoich uczuciach i nie ma w tym żadnego wstydu. Rozmowa z kimś, kto nie jest z Tobą spokrewniony może mieć sens. Celem pomocy psychoterapeutycznej jest przede wszystkim:

* Zwiększenie szczęścia i dobrego samopoczucia;
* Znalezienie sensu i celu ponownie lub inaczej;
* Wzmocnienie twoich najważniejszych relacji;
* Zarządzanie stresem i zdrowiem;
* Osiąganie swoich celów.

 Zdaj sobie sprawę, że niczego nie można osiągnąć z dnia na dzień. To nie jest generalny remont. Twój mózg jest dobry w opieraniu się zmianom. Zacznij od wypicia większej ilości wody i pójścia spać 10 minut wcześniej.

 Dbanie o siebie nie jest samolubne ani egocentryczne.

 **Dbanie o siebie to przywództwo**.

Twoim obowiązkiem jest dbanie o ciało, umysł i ducha, które zostały ci dane. W ten sposób możesz się rozwijać i wnosić swój wkład.

 A co jeśli nie jesteśmy pewni ? Nasza kultura uczy nas szukania zewnętrznych wskazówek czy wszystko jest z nami w porządku.

 Poszukaj wewnętrznych wskazówek czy dobrze sobie radzisz. Pytanie wobec siebie – **co sprawia, że się rozwijam** jest obserwacją i badaniem. Poświęć czas na zrozumienie tego z życzliwością. Pozwoli ci to na zmianę i rozwój.