



Jak stworzyć rutynę, która będzie korzystna dla zdrowia psychicznego i zapewni dobre samopoczucie



Ustalenie struktury dnia codziennego może znacznie zwiększyć poczucie bezpieczeństwa i pewności siebie. Wiedząc, czego możemy oczekiwać, mamy możliwość wydajnego zarządzania czasem i łagodniejszego wejścia w każdy dzień. Mimo że nie możemy kontrolować każdego aspektu naszego życia, stworzenie rutyny może przynieść korzyści dla zdrowia psychicznego Tobie i innym osobom w Twoim otoczeniu, w tym:

- Większa niezależność i kontrola nad swoim życiem;
- Mniejszy stres, ponieważ wiadomo czego można się spodziewać i w związku z tym można to odpowiednio zaplanować;
- Lepsze zarządzanie czasem, co umożliwi poświęcenie więcej czasu na kontakty z ludźmi i zajęcia, które sprawiają przyjemność;
- Zdrowe nawyki wspierające dbanie o siebie, w tym lepsza jakość snu, zdrowsze odżywianie i aktywność fizyczna;
- Lepsze umiejętności organizacyjne;
- Silniejsze relacje, ponieważ przewidywalność sprzyja zaufaniu.

Na początku postaraj się zrealizować następujących 5 kroków:

Krok 1: Zrozum cel

Wiele osób czeka na jakiś wyzwalacz – np. rozpoczęcie roku szkolnego, nowej pracy lub postanowienia noworoczne – ale nie trzeba na nic czekać. Prawdę mówiąc, czytając te informacje już zacząłeś/zaczęłaś. Celem jest stworzenie rutyny, która będzie:

- Prosta, tak żeby można jej było z łatwością przestrzegać;
- Konsekwentna, tak aby mogła być skuteczna w codziennym życiu;
- Elastyczna, tak aby można ją było dopasować do zachodzących zmian.

Krok 2: Buduj swój harmonogram.

Na początku zastanów się nad obecnym harmonogramem:

- O której musisz budzić się, żeby zdążyć do szkoły lub pracy?
- Kiedy będziesz głodny(-a) i kiedy masz czas na zjedzenie posiłku?
- Jakie czynności lubisz i które chciałbyś włączyć do swojej rutyny?
- Jakie obowiązki domowe należy wykonać w ciągu tygodnia?
- Kto potrzebuje Twojej pomocy i kiedy?
- Czy są jakieś zobowiązania, z których możesz zrezygnować?
- Jakie cele chcesz osiągnąć?

Skoncentruj się na głównych zadaniach i zobowiązaniach. (Nie musisz uwzględniać każdej minuty.)

Krok 3: Ustal priorytety w zakresie obowiązków i rzeczy, które miło by było zrobić

Oddziel zadania niepodlegające negocjacji (np. praca lub szkoła) od tych, które chciał(a)byś robić, np. hobby.

Następnie zastanów się, które z **obowiązków** możesz komuś przekazać i komu.

Obowiązki	Coś, co miło by było zrobić

Co należy zrobić:	Przekazać



Krok 4: Ustal najważniejsze działania

Ustal zadania, które musisz wykonać, aby postępować zgodnie z harmonogramem. Są to podstawy Twojej rutyny.

Krok 5: Przeglądaj i w razie potrzeby wprowadzaj zmiany

Wydarzenia życiowe i priorytety zmieniają się, dlatego ważne jest, aby od czasu do czasu lub w razie potrzeby dokonywać przeglądu i wprowadzać zmiany w swojej rutynie.

.....

Ćwiczenie interaktywne: Zbuduj swoją rutynę

Skorzystaj z poniższego kalendarza, aby nakreślić swoją rutynę. W przypadku każdego dnia:

- Wypełnij obowiązki.
- Dodaj czynności, które chcesz wykonać.
- Pokaż swój plan innym członkom rodziny/gospodarstwa domowego, tak aby każdy z nich wiedział, czego może się spodziewać.

Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota

Optum Wellbeing. [Creating a routine to benefit your mental health](#). Sierpień 2023 r.

