

Δραστηριότητες αυτοβοήθειας

Πώς να αναπτύξετε
πιο υγιεινές συνήθειες



TAMUS

TALKING ABOUT IT MAKES US STRONGER



Περιεχόμενα

Εισαγωγή.....	3
Στόχος των δραστηριοτήτων Αυτοβοήθειας	3
Δραστηριότητες	4
Δραστηριότητα 1: Αυτοφροντίδα, τι κάνω για μένα;	4
Δραστηριότητα 2: Ευχαριστώ!	6
Δραστηριότητα 3: Το ημερολόγιό μου	7
Δραστηριότητα 4: Ας είμαστε Κοινωνικοί	9
Δραστηριότητα 5: Ενεργητική ακρόαση	11
Δραστηριότητα 6: Ώρα για χαλάρωση	13
Δραστηριότητα 7: Το ημερολόγιο των λαχανικών μου	14
Δραστηριότητα 8: Υγιής λίστα ελέγχου	16

Εισαγωγή

Στόχος των δραστηριοτήτων Αυτοβοήθειας



Εικόνα 1.Εικόνα από freepik

Αυτό το έγγραφο αποτελεί μέρος του Έργου Erasmuns + «TAMUS Talking About It Makes Us Stronger» και στόχος του είναι να προτείνει οκτώ πρακτικές δραστηριότητες που σας επιτρέπουν να σκεφτείτε την καθημερινή σας ρουτίνα και να αναπτύξετε πιο δραστήριες και πιο υγιεινές συνήθειες.

Αυτές οι δραστηριότητες συνδέονται με τα οκτώ Ηχητικά Βιβλία που μπορείτε να ακούσετε στην ιστοσελίδα του TAMUS κάνοντας κλικ [εδώ](#).

Δραστηριότητες

Δραστηριότητα 1: Αυτοφροντίδα, τι κάνω για μένα;

Η φροντίδα του εαυτού μας είναι απαραίτητη για να ζήσουμε μια υγιή ζωή.

Έχετε σκεφτεί ποτέ τι κάνετε για τον εαυτό σας;



Εικόνα 2 Εικόνα από gstudioimagen στο Freepik

Στον παρακάτω πίνακα υπάρχουν ορισμένες δραστηριότητες που μπορούμε να κάνουμε για να φροντίσουμε τον εαυτό μας («δραστηριότητες αυτοφροντίδας»). Αφιερώστε λίγα λεπτά για να τα διαβάσετε.

Τα κάνεις; Αν ναι, μερικές φορές ή συχνά; Εάν η απάντησή σας είναι «Όχι», αυτή είναι η κατάλληλη στιγμή για να ξεκινήσετε 🙏

Δραστηριότητες αυτοεξυπηρέτησης	Όχι	Ναι μερικές φορές	Ναι, συχνά
---------------------------------	-----	-------------------	------------

Κάνω πράγματα που μου αρέσουν (παραδείγματα: περπάτημα, διάβασμα, περνάω χρόνο με άτομα που νοιάζομαι, κ.λπ.)			
Κάνω κάποιες σωματικές ασκήσεις			
Ελέγχω αν τρώω καλά			
Ελέγχω αν κοιμάμαι αρκετά			
Ελέγχω αν πίνω αρκετό νερό			
Συναναστρέφομαι με ανθρώπους			
Ζητώ βοήθεια όταν χρειάζομαι (σε οικογένεια, φίλους, επαγγελματίες υγείας κ.λπ.)			
Κάποια πράγματα που κάνετε για τον εαυτό σας που δεν περιλαμβάνονται στη λίστα; (σκέψου και πες!)			

Λάβετε υπόψη ότι κάθε φορά που κάνουμε κάτι για να φροντίσουμε τον εαυτό μας βελτιώνουμε την υγεία μας! 😊

Δραστηριότητα 2: Ευχαριστώ!

Μερικές φορές νιώθουμε στρες ή λύπη ή ίσως άγχος.

Ακόμα κι αν περάσουμε «εκείνες τις μέρες», υπάρχει πάντα κάτι θετικό, ακόμα και μια μικροσκοπική λεπτομέρεια για την οποία νιώθουμε ευγνωμοσύνη.

Δεν υπάρχει τίποτα καλύτερο από το να το γράψουμε για να το συνειδητοποιήσουμε ακόμα περισσότερο και να φέρουμε ένα χαμόγελο στα πρόσωπά μας.



Εικόνα 3.Εικόνα από studiotgstock στο Freepik

Πάρτε ένα σημειωματάριο, γράψτε την ημερομηνία στην κορυφή της σελίδας και ξεκινήστε με

«Σήμερα είμαι ευγνώμων για...»

Τώρα κάντε μια λίστα με όλα όσα είστε ευγνώμονες εκείνη την ημέρα.

Συνεχίστε να το κάνετε κάθε μέρα στο ίδιο σημειωματάριο και αφιερώστε μια νέα σελίδα κάθε φορά που γράφετε.

Είναι πολύ καλή ιδέα να το κάνετε το βράδυ, πριν κοιμηθείτε! 😊

Δραστηριότητα 3: Το ημερολόγιό μου

Στο ηχητικό βιβλίο 3 εξηγήσαμε πόσο ωφέλιμο μπορεί να είναι να έχεις μια καθημερινή ρουτίνα.

Αυτή η δραστηριότητα θα σας βοηθήσει να δημιουργήσετε τη δική σας ρουτίνα με βάση τα ενδιαφέροντα και τις προτιμήσεις σας.



Εικόνα 4. Εικόνα από upklyak στο Freepik

Πάρτε ένα ημερολόγιο με αρκετό χώρο για να γράψετε μερικές σημειώσεις κάθε μέρα της εβδομάδας. Αν δεν έχετε, πιάστε στυλό και χαρτί και σχεδιάστε έναν πίνακα όπως ο παρακάτω.

χρόνος	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή

Σκεφτείτε τι σας αρέσει να κάνετε και

- Προσθέστε στο ημερολόγιο αυτό που ήδη κάνετε τακτικά. Για παράδειγμα, διαβάζω την εφημερίδα, γευματίζω με την οικογένειά μου, ασχολούμαι με την κηπουρική κ.λπ.
- Γράψτε επίσης την ώρα που λίγο πολύ κάνετε αυτές τις δραστηριότητες.
- Τώρα σκεφτείτε κάτι νέο που θα θέλατε να κάνετε ή κάτι που κάνετε κάθε τόσο. Για παράδειγμα περπατώ στο πάρκο, πίνω έναν καφέ με τον γείτονά μου ή με φίλους, γυμναστική κ.λπ.
- Προσθέστε αυτήν τη δραστηριότητα στο ημερολόγιο μια συγκεκριμένη ημέρα και ώρα. Για παράδειγμα, Τετάρτη στις 11.00 π.μ.

Από εδώ και πέρα θα αφιερώνεις μία ώρα κάθε Τετάρτη στις 11.00 (ή την ημέρα και την ώρα που διάλεξες) για αυτό που έχεις αποφασίσει να κάνεις.

Μπορούμε να σας διαβεβαιώσουμε ότι μετά από μερικές εβδομάδες δεν θα χρειαστεί να ελέγχετε το ημερολόγιο, αλλά θα καταστεί εντελώς αυτομεθοδικό να κάνετε αυτήν τη δραστηριότητα κάθε εβδομάδα την ίδια μέρα!

Μη διστάσετε να προσθέσετε περισσότερα στο ημερολόγιό σας, αλλά φροντίστε να το ακολουθήσετε 😊

Δραστηριότητα 4: Ας είμαστε Κοινωνικοί

Η κοινωνικοποίηση έχει μεγάλα οφέλη στην ευημερία μας.

Το να περνάμε χρόνο με άλλους απλώς μας κάνει πιο ευτυχισμένους!

Όταν είμαστε χαρούμενοι, το σώμα μας γίνεται πιο δυνατό.

Η διατήρηση των κοινωνικών σχέσεων είναι τόσο σημαντική που θέλουμε να φροντίσουμε να το κάνετε.



Εικόνα 5.Εικόνα από το rawpixel.com στο Freepik

Για να σας βοηθήσουμε σε αυτό, φτιάξαμε μια λίστα με κοινωνικές δραστηριότητες που μπορείτε να πάρετε ως παραδείγματα (δείτε τον παρακάτω πίνακα).

Και φυσικά, μπορείτε επίσης να σκεφτείτε και άλλες.

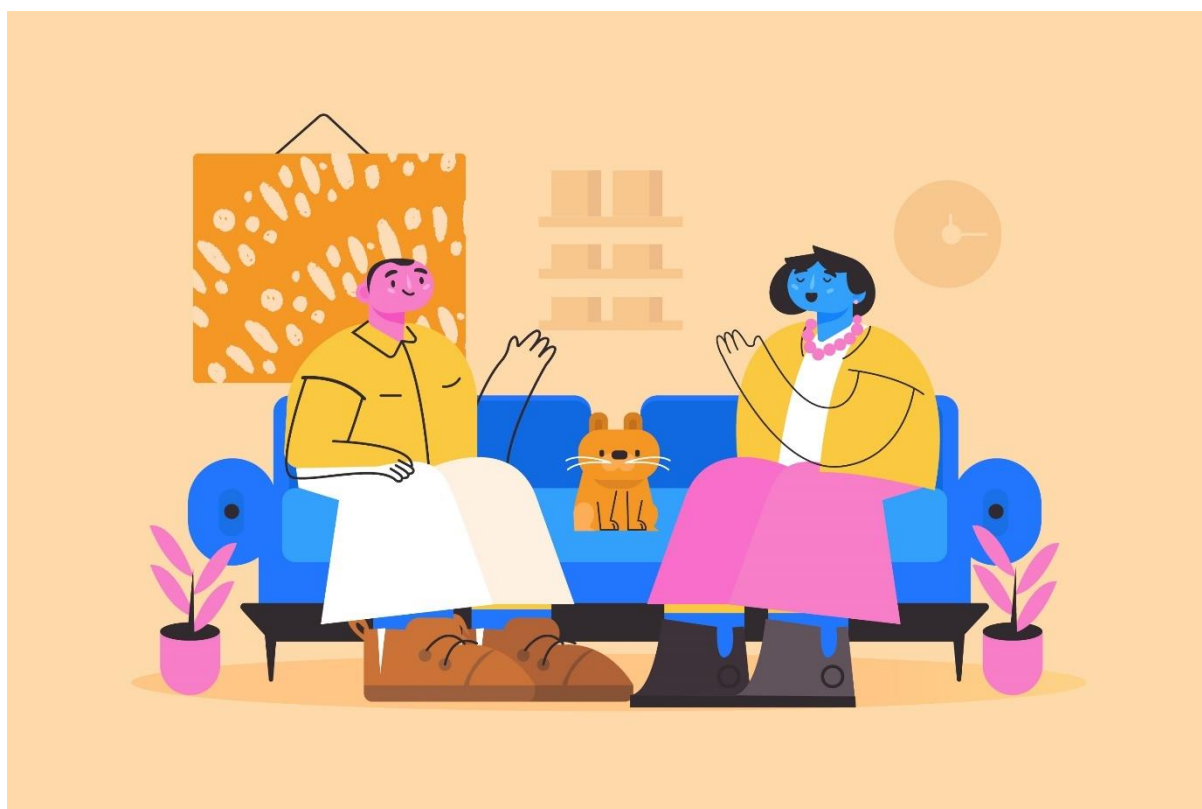
Κάθε εβδομάδα επιλέξτε μία από αυτές τις δραστηριότητες και κάντε το πριν το τέλος της εβδομάδας.

Μια υπέροχη ιδέα θα μπορούσε να είναι να το προσθέσετε στο ημερολόγιό σας στη Δραστηριότητα 3! 😊

Δραστηριότητα 5: Ενεργητική ακρόαση

Η ενεργή ακρόαση είναι να συμμετέχουμε πλήρως στην αλληλεπίδραση με κάποιον που μας μιλάει.

Η ενεργητική ακρόαση έχει πολλά ωφέλη. Για παράδειγμα, μας βοηθά να χτίσουμε εμπιστοσύνη και να κατανοήσουμε τις καταστάσεις και τα συναισθήματα των άλλων.



Εικόνα 6. Εικόνα από freepik

Ας δοκιμάσουμε!

Την επόμενη φορά που θα μιλήσετε με τον σύντροφό σας ή με έναν φίλο ή ένα μέλος της οικογένειας κάντε τα εξής:

Αφιερώστε λίγο χρόνο για να καθαρίσετε το μυαλό σας από περισπασμούς και εστιάστε την προσοχή σας στο άτομο που θα ακούσετε.

Κάντε οπτική επαφή με το άτομο που μιλά για να δείξετε ότι είστε αφοσιωμένοι και προσεκτικοί. Αυτό το μη λεκτικό μήνυμα γνωστοποιεί το

ενδιαφέρον σας για αυτά που έχουν να πουν και τους ενθαρρύνει να συνεχίσουν να μοιράζονται.

Χαλαρώστε τα χέρια και τους ώμους (χωρίς σταυρωμένα χέρια)

Κουνήστε καταφατικά το κεφάλι, επιβεβαιώστε με «κατανοώ», «καταλαβαίνω» και **σκύψτε ελαφρώς προς τα εμπρός** για να μεταδώσετε την προσοχή.

Αποφύγετε να διακόψετε ή να διατυπώσετε νοερά την απάντησή σας ενώ το άλλο άτομο μιλάει. Αντίθετα, επικεντρωθείτε στην κατανόηση της οπτικής και των συναισθημάτων τους χωρίς κρίση ή αξιολόγηση.

Κάντε ερωτήσεις ανοιχτού τύπου που προκαλούν επεξεργασία ή εξερεύνηση των σκέψεων και των συναισθημάτων τους.

Αντισταθείτε στην παρόρμηση να προσφέρετε λύσεις άμεσα. Είναι φυσικό να θέλετε να προσφέρετε συμβουλές, αλλά, πριν από αυτό, εστιάστε στην πλήρη κατανόηση των ανησυχιών και των αναγκών του ομιλητή πριν εξερευνήσετε πιθανές λύσεις μαζί.

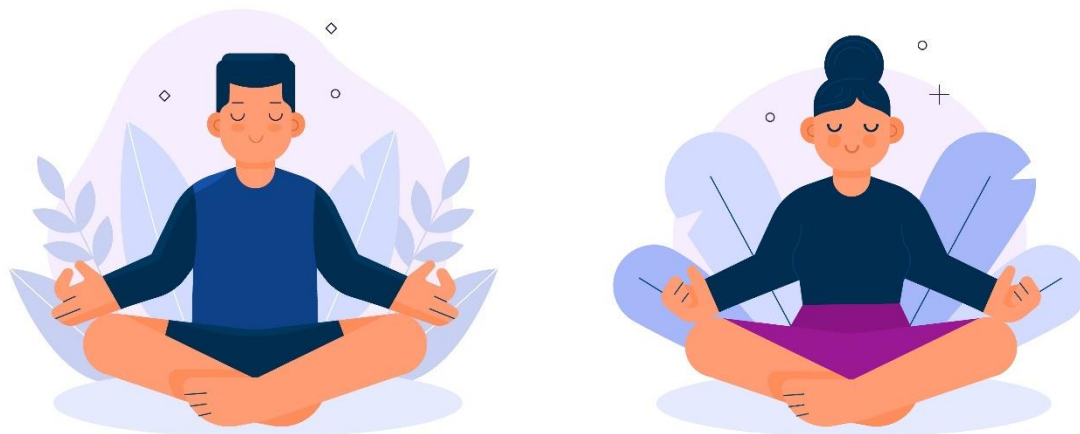
Η ενεργητική ακρόαση απαιτεί υπομονή και εξάσκηση.

Με τη σειρά του, αυτό σας δίνει τη δυνατότητα να προσφέρετε υποστήριξη και ενσυναίσθηση και μπορεί να βοηθήσει εσάς και το άλλο άτομο να αντιμετωπίσετε σκληρά συναισθήματα ή ζητήματα ή κάτι που δεν μπορούσατε να μοιραστείτε πριν 😊

Δραστηριότητα 6: Ώρα για χαλάρωση

Η ψυχική υγεία μπορεί να επηρεάσει τη σωματική μας ευεξία.

Οι δραστηριότητες χαλάρωσης μπορούν να βελτιώσουν την ψυχική μας υγεία και να βοηθήσουν το σώμα μας να αισθανθεί καλύτερα.



Εικόνα 7. Εικόνα από freerik

Ας δοκιμάσουμε την ακόλουθη δραστηριότητα χαλάρωσης: άσκηση βαθιάς αναπνοής.

Δείτε πώς να το κάνετε:

- Καθίστε όρθια και εκπνεύστε.
- Αρχίστε να εισπνέετε και χαλαρώστε τους μυς του στομαχιού σας.
- Νιώστε την κοιλιά σας να επεκτείνεται καθώς οι πνεύμονές σας γεμίζουν με αέρα.
- Συνεχίστε να εισπνέετε μέχρι να νιώσετε το στήθος σας να επεκτείνεται με μια βαθιά αναπνοή.
- Κρατήστε την αναπνοή σας για λίγο και εκπνεύστε αργά, τραβώντας την κοιλιά σας προς τα μέσα για να νιώσετε το τελευταίο κομμάτι αέρα να φεύγει από τους πνεύμονές σας.

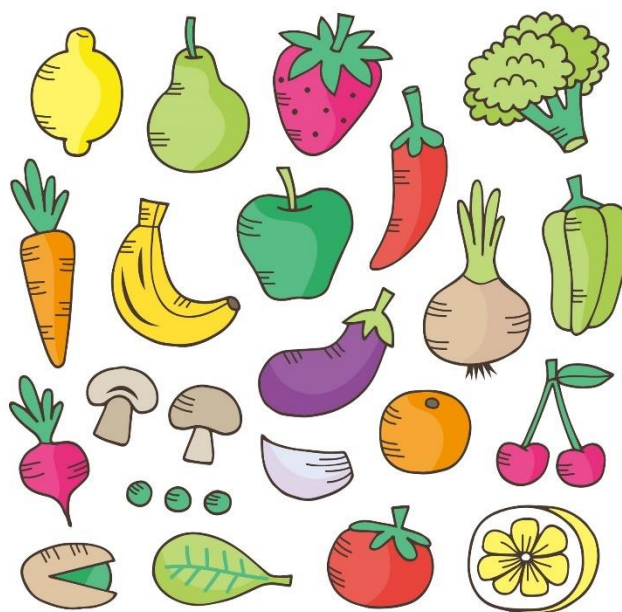
Κλείστε τα μάτια σας, χαλαρώστε και εστιάστε στην αναπνοή έτσι για πέντε λεπτά κάθε μέρα.

Αυτές οι ασκήσεις αναπνοής μπορούν να βελτιώσουν τη γενική ψυχική και σωματική μας ευεξία, αλλά να θυμάστε ότι το κλειδί είναι η σταθερότητα 😊

Δραστηριότητα 7: Το ημερολόγιο των λαχανικών μου

Η διατροφή επηρεάζει την ψυχική υγεία; Η απάντηση είναι σίγουρα ΝΑΙ

Μια επιστημονική μελέτη έδειξε ότι η απλή προσθήκη λαχανικών και φρούτων στη διατροφή είχε μεγάλη θετική επίδραση στις ψυχικές καταστάσεις. Αυτές οι δίαιτες βρέθηκε ότι μειώνουν τον κίνδυνο κατάθλιψης κατά περίπου 30 τοις εκατό.



Εικόνα 8. Εικόνα από freepik

Πιάσε στυλό και χαρτί.

Χωρίστε το χαρτί σε 2 στήλες τραβώντας μια γραμμή στη μέση από την κορυφή προς το κάτω μέρος.

Γράψτε στην αριστερή στήλη μια λίστα με λαχανικά που σας αρέσουν (τουλάχιστον 10 διαφορετικά είδη).

Γράψτε στη δεξιά στήλη μια λίστα με τα φρούτα που σας αρέσουν (τουλάχιστον 10 διαφορετικά είδη).

Λαχανικά	Φρούτα
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•

Πάρτε ένα άλλο χαρτί και σχεδιάστε έναν πίνακα με τις 7 ημέρες της εβδομάδας από πάνω ως εξής:

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Καρπός							
Λαχανικό							
Καρπός							
Λαχανικό							

Τώρα προσθέστε 2 φρούτα και 2 λαχανικά κάθε μέρα και αυτό θα είναι το ημερολόγιο λαχανικών της εβδομάδας!

Να θυμάστε ότι η επιλογή εποχιακών φρούτων και λαχανικών είναι πάντα η καλύτερη επιλογή για να έχετε περισσότερα θρεπτικά συστατικά.

Να θυμάστε ότι η θρέψη του σώματος με καλό και υγιεινό τρόπο θα μας κάνει να νιώθουμε καλύτερα και θα βελτιώσει την ψυχική μας ευεξία 😊

Δραστηριότητα 8: Υγιής λίστα ελέγχου

Το να είμαστε δραστήριοι σημαίνει να κρατάμε απασχολημένο το σώμα, το μυαλό και την κοινωνική μας ζωή.

Στο Ηχητικό Βιβλίο 8 δώσαμε μερικές ιδέες πώς να μείνετε ενεργοί.

Είναι καιρός να ελέγξουμε τι κάνουμε ήδη και τι μπορούμε να κάνουμε.

Μια ωραία λίστα ελέγχου όπως το παρακάτω έρχεται στη βοήθειά μας.

- Κάνω σωματικές ασκήσεις (όπως το περπάτημα για παράδειγμα)
- Τρώω υγιεινά
- Διαβάζω
- Κάνω πάζλ
- Παίζω ένα όργανο
- Παρακολουθώ μαθήματα για κάτι που με ενδιαφέρει
- Συναντώ την οικογένεια μου
- Συναντώ φίλους
- Εθελοντισμός
- Απλή χαλάρωση
- Κάνω τακτικό έλεγχο υγείας

Σχεδιάστε τον παρακάτω πίνακα σε ένα χαρτί και γράψτε στην 1^η στήλη τις δραστηριότητες που κάνετε από την παραπάνω λίστα. Στη 2^η στήλη, αυτές που δεν κάνετε και στην 3^η στήλη, τις δραστηριότητες που θα θέλατε να κάνετε (μπορεί να είναι νέες δραστηριότητες που δεν έχουμε αναφέρει πριν ή κάποιες από τις δραστηριότητες που βάλατε στη 2^η στήλη).

Δραστηριότητες που κάνω	Δραστηριότητες που δεν κάνω	Δραστηριότητες που θα ήθελα να κάνω
.	.	.
.	.	.
.	.	.

•	•	•
•	•	•
•	•	•

Αφιερώστε λίγα λεπτά για να συμπληρώσετε τον πίνακα. Τότε θα έχετε την υγιή λίστα ελέγχου σας!

Εδώ είναι πώς να τη χρησιμοποιήσετε:

συνεχίστε να κάνετε αυτό που γράψατε στη στήλη 1 και κάντε μια δραστηριότητα της επιλογής σας από τη στήλη 3 κάθε εβδομάδα.

Να θυμάστε ότι το να παραμένετε ενεργοί σημαίνει να ζείτε μια γεμάτη και ενδιαφέρουσα ζωή 😊



TAMUS

TALKING ABOUT IT MAKES US STRONGER



Co-funded by
the European Union

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 2022-1-DE02-KA220-ADU-000085693