

OSASUN EMOZIONALA

OSASUN EMOZIONALA egoera mental bat da, gure eguneroko bizitza behar besteko motibazioz, lasaitasunez eta eraginkortasunez garatzea ahalbidetzen diguna. Bizitzaren ohiko tentsioei aurre egiteko aukera ematen digu, egoerek gaituzten gaituztela sentitu gabe, baita besteekin behar bezala erlazionatzeko edo gure betebeharrak egoki betetzeko aukera ere.



Informazio gehiago

ZER EGIN DEZAKET NEURE BURUA ZAINTEKO?



KONPONDU ARAZOAK

Identifikatu arazoak
Hautatu arazo nagusia
Zehaztu arazo hori
Bilatu konponbide posibleak
Baloratu eta aukeratu soluzio onena
Ezarri ekintza-plan bat eta ekin lanari
Baloratu emaitzak



ANTOLATU EGUNA

Zatitu zeregin handiak zeregin txikietan
Saihestu sedentarismoa
Bilatu jarduera alternatiboak
Marratzu, dantzatu, zaindu landareak, prestatu janaria, josi...



JARRI BESTEekin HARREMANETAN

Egon inporta zaizkizun pertsonekin
Erabili telefonia, ordenagailua, sare sozialak
Parte hartu jardueretan (sozialak, trebakuntzakoak)
Adieraz ezazu ondoezik zaudenean



KONTROLATU ANTSIETATEA

Ez zaitzala blokeatu
Zaindu zure osasuna
Zatitu egin beharrekoak zeregin txikietan
Egin jarduera atsegingarri bat eguneroko
Erabili erlaxazio-teknikak eguneroko



OHITURA OSASUNGARRIAK

Elikadura
Loa
Jarduera fisikoa
Alkoholaren kontsumoa
Teknologiaren erabilera



DOLU-EGOERA

Adierazi zure emozioak
Bilatu oreka emozionala
Egin zeure agur-ekitaldia
Topaketa birtualak izan ahal dira
Omenaldi publikoa sare sozialetan
Hartu barne pertsona guztiak: adingabeak, helduak, desgaitasunen bat dutenak...
Irakurri doluari buruzko libururak
Berrekin ohiko jarduerari ahal duzunean



MANEIAITU KEZKAK

Saiatu benetako kezka ordeztan
Eten pentsamenduak
Bereizi kontrola dezakezuna eta kontrolatu ezin duzuna
Bizi unea Egon "hemen eta orain"
Egin aurre egoera bakoitzari heltzen denean
Entretenei zaitez