

## Оцінка турботи про себе

Заходи по догляду за собою - це те, що ви робите для підтримки хорошого здоров'я та поліпшення самопочуття. Ви побачите, що багато з цих заходів - це речі, які ви вже робите як частину своєї звичайної рутини. У цій оцінці ви будете думати про те, як часто, або наскільки добре, ви виконуєте різні заходи по догляду за собою. Мета цієї оцінки полягає в тому, щоб допомогти вам дізнатися про ваші потреби в самообслуговуванні, виявивши закономірності та розпізнавши сфери вашого життя, які потребують більшої уваги. На цю оцінку немає правильних чи неправильних відповідей. Можуть бути заходи, які вас не цікавлять, а інші види діяльності можуть не включатися. Цей список не є вичерпним, але служить відправною точкою для роздумів про свої потреби в піклуванні про себе.

1 - Я роблю це погано, я роблю це рідко або взагалі не роблю

2 - Я роблю це нормально, я роблю це іноді

3- Я роблю це добре, я роблю це часто

\* - Я хотів би вдосконалюватися в цьому, я хотів би робити це частіше

1	2	3	*	<b>Фізичний догляд за собою</b>
				Їжте здорову їжу
				Подбайте про особисту гігієну
				Вправи
				Носіть одяг, який допомагає мені добре себе почувати
				Їжте регулярно
				Беріть участь у веселих заходах (наприклад, ходьба, плавання, танці, спорт)
				Висипайтеся
				Перейдіть до профілактичних медичних призначень (наприклад, огляди, чистка зубів)
				Відпочинок, коли хворіє
				Загальний фізичний догляд за собою

1	2	3	*	<b>Психологічний / емоційний догляд за собою</b>
				Візьміть відгул від роботи, навчання та інших зобов'язань
				Беріть участь в захопленнях
				Відійдіть від відволікаючих факторів (наприклад, телефону, електронної пошти)
				Вчіться новому, не пов'язаному з роботою або навчанням
				Висловлюйте свої почуття здоровим способом (наприклад, розмовляючи, створюючи арт-журналювання)
				Визнавайте власні сили і досягнення
				Вирушайте у відпустку або одноденні поїздки
				Зробіть щось втішне (наприклад, перегляньте улюблений фільм, прийміть довгу ванну)
				Знайдіть приводи для сміху
				Поговоріть про свої проблеми
				Загальний психологічний та емоційний догляд за собою

1 - Я роблю це погано, я роблю це рідко або взагалі не роблю

2 - Я роблю це нормально, я роблю це іноді

3- Я роблю це добре, я роблю це часто

\* - Я хотів би вдосконалюватися в цьому, я хотів би робити це частіше

1	2	3	*	<b>Соціальний догляд за собою</b>
				Проводьте час з людьми, які мені подобаються
				Зателефонуйте або напишіть друзям і рідним, які знаходяться далеко
				Ведіть стимулюючі розмови
				Знайомтеся з новими людьми
				Проведіть час наодинці з моїм романтичним партнером
				Просіть інших про допомогу, коли це необхідно
				Робіть приємні заходи з іншими людьми
				Проведіть інтимний час з моїм романтичним партнером
				Підтримуйте зв'язок зі старими друзями
				Загальний соціальний догляд за собою

1	2	3	*	<b>Духовний догляд за собою</b>
				Проведення часу на природі
				Медитувати
				Молитися
				Визнайте речі, які надають сенсу моєму життю
				Дійте відповідно до моїх моралей і цінностей
				Виділіть час для роздумів і роздумів
				Беріть участь у справі, яка є важливою для мене
				Цінуйте мистецтво, яке впливає на мене (наприклад, музика, кіно, література)
				Загальний духовний догляд за собою

1 - Я роблю це погано, я роблю це рідко або взагалі не роблю

2 - Я роблю це нормально, я роблю це іноді

3- Я роблю це добре, я роблю це часто

\* - Я хотів би вдосконалюватися в цьому, я хотів би робити це частіше

1	2	3	*	<b>Професійний догляд за собою</b>
				Удосконалюй свої професійні навички
				Скажіть «ні» надмірним новим обов'язкам
				Беріться за проекти, які є цікавими або корисними
				Дізнавайтеся нове, пов'язане з моєю професією
				Знайдіть час для розмови і побудови відносин з колегами
				Робіть перерви під час роботи
				Підтримуйте баланс між моїм професійним та особистим життям
				Зберігайте комфортний робочий простір, який дозволяє мені бути успішним
				Виступати за справедливу оплату праці, пільги та інші потреби
				Загальний професійний догляд за собою