

AKTIVITĀŠU LĪDZSVARS

Aktivitāšu līdzsvars - sabalansēta iesaistīšanās ikdienas aktivitātēs, kas veicina veselību un labklājību.

Līdzsvars var būt starp:

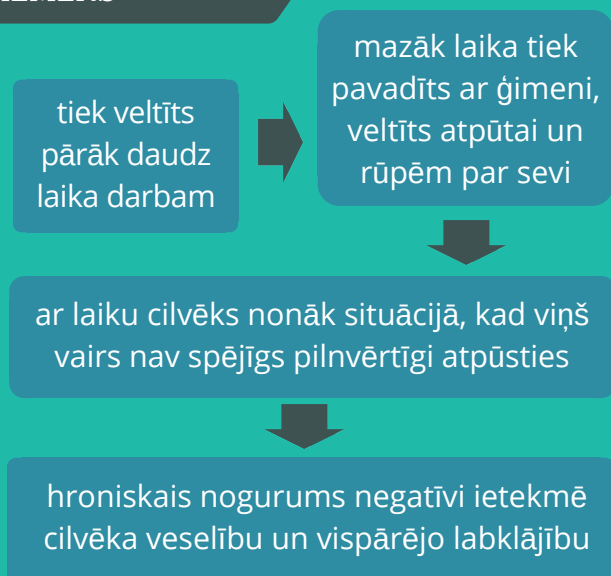
- darbu, pašaprūpi un brīvo laiku;
- fiziskām, garīgām, sociālām un atpūtas aktivitātēm.

Pētījumos ir pierādīts, ka cilvēki, kuriem ikdienas aktivitāšu līdzsvars tuvojas ideālām, ziņo par labu vai izcilu veselības stāvokli.

AKTIVITĀŠU DISBALANSS

Situācija, kad kāda aktivitāte prevalē uz citu aktivitāšu rēķina, kavējot to veikšanu.

PIEMĒRS



Ergoterapija ir veselības aprūpes profesija, kas pamatojas uz zināšanām par mērķtiecīgām aktivitātēm un kuras galvenais uzdevums ir veicināt indivīda dalību ikdienas dzīves aktivitātēs, veselību un labklājību visos dzīves aspektos.

Papildus informāciju par ergoterapijas profesiju Jūs varat atrast Latvijas Ergoterapeitu Asociācijas mājas lapā: ergoterapija.lv

Bukletu sagatavoja:

Vladlena Buravcova
Aleksandrs Grjadovs
Rūta Medne
2016. g. 27. oktobrī

Bukleta izveidei izmantotie materiāli:

Occupational balance: What tips the scales for new students?. *The British Journal of Occupational Therapy*, Canadians feel stressed in balancing home and work lives. *Workplace Today*, 1999 September. The role of occupational characteristics and occupational imbalance in explaining well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 2010.



Latvijas Ergoterapeitu Asociācija
Latvian Association of Occupational Therapists
Association Lettone des Ergothérapeutes



Pasaules
Ergoterapijas
diena 2016
27. oktobris



AKTIVITĀŠU LĪDZSVARS UN STRESA MAZINĀŠANA





Novērtējiet, cik daudz laika Jūs veltāt dažādām aktivitātēm

Izmantojot plānotāju, nedēļas laikā izvērtējiet, cik daudz laika Jūs veltāt darba pienākumu veikšanai, rūpēm par sevi un atpūtai. Padomājiet, kādas izmaiņas ikdienā var veikt, lai sasniegtu labāku šo aktivitāšu līdzsvaru.



Izvirziet sasniedzamus mērķus

Kā var atvēlēt sev vairāk laika? Vai ir iespējams lūgt palīdzību vai nodot uzdevumu kādam? Sadarbojoties ar kolēģiem, draugiem un tuviniekiem, palīdziet viens otram dzīvot dzīvi, kuru esiet pelnījuši.



Saspringts dzīvesveids prasa rūpīgu laika plānošanu

Mēģiniet atrast laiku, lai saplānotu savu nākamo nedēļu jau iepriekš. Izveidojiet sarakstu ar plānotām aktivitātēm, izceļot svarīgākās. Pabeidzot uzdevumu, izsvītrojiet to no saraksta un ķeraties pie nākamā.



Pārliecināties, ka Jūsu brīvdienas strādā Jūsu labā

Neatlieciet mājās kārtošanu un citus darbus uz brīvdienām. Sadaliet mājsaimniecības darbus atsevišķos uzdevumos, kurus var izpildīt darba dienās, lai brīvdienas veltītu atpūtai.



Veiciet to, kas ir nozīmīgs

Izvērtējiet savas fiziskās, sociālās, garīgās, emocionālās un intelektuālās vajadzības un pārbaudiet, ka veicamās aktivitātes to īsteno. Katru dienu plānojiet vismaz vienu aktivitāti, ko vēlaties paveikt priekš sevis un izceliet to kā prioritāti.



Īstenojiet savas vērtības

Kas Jums ir patiesi svarīgs? Atvēliet laiku tam, kas Jums dzīvē ir svarīgs, nevis lietām, ko Jūs darāt tikai kā pienākumu pret citiem. Ir svarīgi atrast laiku sev, lai atgūtu spēkus, citādi Jūs nevarēsiet palīdzēt citiem.

RELAKSĀCIJA STRESA MAZINĀŠANAI

Regulāra relaksācijas vingrinājumu veikšana palīdz mazināt nogurumu un saspringumu, kā arī palielina spēju pretoties stresa veidošanai.

Veiciet relaksāciju:

- pirms nakts miega, lai uzlabotu miega kvalitāti vai pārvaldītu bezmiegu;
- pārtraukuma laikā darbā, lai pārvaldītu savu emocionālo stāvokli.

- Veiciet relaksāciju sēžot uz krēsla ērtā pozīcijā vai gulot uz muguras gultā.
- Cenšaties ieņemt simetrisku pozu, kuru var ilgstoši noturēt stabili un ērti.
- Aizveriet acis un turiet tās aizvērtas un atslābinātās, cenšaties neaizmigt.
- Noturot uzmanību ķermenī, uzmanīgi izpētiet to no pēdām līdz galvas matiem, atlaižot jebkādu muskuļu saspringumu ko jūtat ķermenī. Turpinot atslābināt ķermeni, ļaujiet tam palikt nekustīgām.
- Jūtot savu ķermeni, cenšaties mazināt acu kustības.

- Kad sajūtāt, ka ķermenis ir atslābināts un paliek nekustīgs, sāciet apzināties katru ieelpu un izelpu.
- Elpojiet caur degunu, ļaujiet elpai būt dabīgai. Gadījumā, ja nesanāk sajust savu elpu vai atšķirt ieelpu no izelpas, sāciet elpot nedaudz stiprāk.
- Ja pamanāt, ka uzmanība novirzījās, mierīgi un bez saspringuma, ļaujiet uzmanībai atkal atgriezties pie elpas un turpiniet novērot.
- Veiciet relaksāciju 10 minūtes sēdus, vai 15 - 25 minūtes guļus pozīcijā.