

05

SZUKAJ WSPARCIA

Osoby, które posiadają wsparcie społeczne dużo lepiej radzą sobie ze stresem i wyzwaniami dnia codziennego.

Zadbaj o jakość swoich relacji z bliskimi osobami - okazuj im wdzięczność za wsparcie, które Ci okazują i sam bądź dla nich wsparciem!

Gdy wsparcie naturalne jest niewystarczające, aktywnie szukaj wsparcia u specjalistów!

Dbanie o swój komfort psychiczny jest bardzo ważne!



06

ZAPISUJ POSTĘPY

To ważne, aby wyrobić sobie **nawyk monitorowania własnych postępów**. Dzięki temu będziesz wiedzieć, czy udaje Ci się przybliżać do swojego celu i zdrowego trybu życia.

Zapisz swoje cele jako konkretne postanowienia, np. codziennie piję 1,5 litra wody, robię przynajmniej 10.000 kroków, itd. **Codziennie sprawdzaj czy udaje Ci się je realizować!**

07

STOSUJ ZALECENIA LEKARSKIE

To bardzo ważne, aby stosować się jak najdokładniej do zaleceń lekarskich, które są dobierane indywidualnie do każdego pacjenta.

Tylko współpraca z lekarzami oparta na zaufaniu i przestrzeganiu zaleceń zdecydowanie zwiększa szansę na szybką poprawę stanu zdrowia!



Materiał opracowała psycholog
Monika Gawrysiak Pracownia FARO
poczta@monikagawrysiak.pl

PSYCHOLOGICZNY NIEZBĘDNIK

dla pacjentów
Kliniki Kardiologii
i Chorób Wewnętrznych UCMMiT