Załącznik nr 2

**Spersonalizowany Plan Aktywności - Redukcja Stresu i Lęków**

Imię: [Imię]

Cel główny: Redukcja stresu i lęków, poprawa ogólnego samopoczucia.

**1. Aktywność Fizyczna:**

Rodzaj Aktywności: Spokojna i relaksująca, tak aby nie zwiększać poziomu stresu.

Propozycje: Spacer w przyrodzie, joga, tai chi, pływanie.

Częstotliwość: 3-4 razy w tygodniu.

Czas trwania: 30-45 minut na sesję.

**2. Techniki Oddechowe i Relaksacyjne**:

Rodzaj Technik: Skoncentrowane na oddechu, takie jak głębokie oddychanie, medytacja oddechowa.

Propozycje: Codzienna praktyka oddechowa, zwłaszcza w sytuacjach stresowych.

Czas trwania: 5-10 minut na raz.

**3. Kalendarz Aktywności**:

Ustalanie Regularnych Terminów: Stworzenie harmonogramu tygodniowego, aby stworzyć rutynę i zapewnić spójność.

Zapisywanie Postępów: Codzienny zapis odczuć przed i po aktywnościach w celu śledzenia postępów.

**4. Socjalizacja i Wsparcie Społeczne:**

Grupa Wsparcia: Dołączenie do lokalnej grupy zajmującej się relaksacją lub wspólnego aktywnego spędzania czasu.

Zakres: Spotkania raz w tygodniu.

**5. Planowanie Przerw w Pracy:**

Krótkie Przerwy: Co godzinę przerwy od pracy na krótkie 5-minutowe ćwiczenia oddechowe lub krótki spacer.

**6. Dieta i Hydratacja:**

Zbilansowana Dieta: Wprowadzenie zdrowej diety bogatej w warzywa, owoce i białko, aby wspomóc równowagę emocjonalną.

Regularna Hydratacja: Pijanie odpowiedniej ilości wody w ciągu dnia.

**7. Pomoc Terapeutyczna:**

Wsparcie Profesjonalne: Regularne spotkania z terapeutą, aby omówić postępy i dostosować strategie radzenia sobie z lękami i stresem.

**8. Samoopieka:**

Rytuały Samoopieki: Wprowadzenie codziennych rytuałów samoopieki, takich jak ciepła kąpiel, czytanie relaksującej książki przed snem.

**9. Monitorowanie Nastroju:**

Dziennik Nastrojów: Prowadzenie dziennika nastrojów, aby śledzić zmiany emocjonalne i zidentyfikować czynniki wpływające na samopoczucie.

**10. Ocenianie i Dostosowywanie Planu:**

Regularne Oceny: Co 4-6 tygodni, ocena postępów i dostosowywanie planu aktywności w zależności od potrzeb.

Ten spersonalizowany plan aktywności jest dostosowany do indywidualnych potrzeb osoby z problemami psychicznymi, kładąc nacisk na techniki relaksacyjne, aktywność fizyczną dostosowaną do poziomu komfortu, wsparcie społeczne i dbanie o zdrowy styl życia. Wartościowe jest również uwzględnienie samoopieki i monitorowania nastroju w celu zapewnienia kompleksowego podejścia do redukcji stresu i lęków.