

Blog .- Θετική ψυχική υγεία και ευημερία.

- Τι μπορείτε να κάνετε για να φροντίσετε τη θετική ψυχική σας υγεία

Η θετική ψυχική υγεία σημαίνει να φροντίζετε τον εαυτό σας και την ψυχική σας ευεξία, να έχετε μια θετική αίσθηση ευεξίας. Η ζωή είναι γεμάτη σκαμπανεβάσματα και υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να βελτιώσετε τη διάθεσή σας και να αντιμετωπίσετε τις δύσκολες στιγμές.

Η θετική ψυχική υγεία δεν είναι μόνο "απαλλαγή από ψυχικές ασθένειες", αλλά και θετική αίσθηση ευεξίας. Η θετική ψυχική υγεία είναι σημαντική γιατί μας επιτρέπει να απολαμβάνουμε τις χαρές της ζωής, να πιστεύουμε στις ικανότητές μας, να αντιμετωπίζουμε το φυσιολογικό άγχος της ζωής, να εργαζόμαστε και να σπουδάζουμε παραγωγικά και να απολαμβάνουμε την κοινωνική ζωή. Η θετική ψυχική υγεία έχει να κάνει με την επίτευξη των δυνατοτήτων μας και την αίσθηση ότι έχουμε πάντα την ευκαιρία να κάνουμε το καλύτερο δυνατό. Δεν έχει να κάνει μόνο με το να νιώθουμε θετικά, αλλά και με το να βγαίνουμε στον κόσμο. Η θετική ψυχική υγεία όχι μόνο προλαμβάνει τις ψυχικές ασθένειες, αλλά μας επιτρέπει επίσης να απολαμβάνουμε περισσότερο τη ζωή και να νιώθουμε πιο ικανοποιημένοι από αυτήν". (www.spunout.ie)

#littlethings

Ακολουθούν προτάσεις για την υποστήριξη της θετικής ψυχικής υγείας. Πρόκειται για τα #littlethings (εκστρατεία της HSE για τα μικρά πράγματα) που μπορούν να κάνουν μεγάλη διαφορά στην ψυχική μας υγεία και ευεξία (www.yourmentalhealth.ie).

Μείνετε δραστήριοι: Η διατήρηση της σωματικής υγείας παίζει σημαντικό ρόλο στην προστασία και τη βελτίωση της ψυχικής υγείας. Είναι σημαντικό να συμμετέχουμε σε δραστηριότητες που περιποιούνται το σώμα μας και βελτιώνουν τη σωματική μας υγεία, η οποία με τη σειρά της προάγει την εμπειρία μεγαλύτερης συναισθηματικής ευεξίας. Όσο περισσότερο κινείστε, τόσο καλύτερη είναι η διάθεσή σας. Η τακτική άσκηση έχει αποδειχθεί ότι επηρεάζει θετικά το πώς αισθανόμαστε.

Μιλήστε για τα προβλήματά σας: Τα προβλήματα αισθάνονται μικρότερα όταν τα μοιράζεστε με άλλους, χωρίς την ανάγκη να τα λύσετε ή να τα διορθώσετε. Το να μιλήσετε γι' αυτά θα σας κάνει καλό. Θυμηθείτε λοιπόν: μιλήστε για το πώς αισθάνεστε.

Κρατήστε επαφή: Η διατήρηση της επαφής με τους φίλους και την οικογένεια είναι καλή για την προώθηση της θετικής ψυχικής υγείας. Η διατήρηση επαφής με τους φίλους έχει αποδειχθεί ότι έχει θετική επίδραση στο πώς αισθάνεστε.

Κάντε πράγματα μαζί: Το να κάνετε πράγματα μαζί με άλλους μπορεί να σας κάνει καλό. Πάρτε μέρος σε ομαδικές δραστηριότητες που σας αρέσουν, όπως ο αθλητισμός ή οι τέχνες (κάνοντας κάτι δημιουργικό) ή ο εθελοντισμός.

Φροντίστε τους άλλους: Το να ακούσετε κάποιον που αντιμετωπίζει προβλήματα ή να τα πείτε με κάποιον που φαίνεται απόμακρος μπορεί να αλλάξει τη μέρα ή τη ζωή του. Δεν χρειάζεται να τα διορθώσετε εσείς γι' αυτούς, απλώς η ακρόαση είναι μεγάλη βοήθεια. Να ρωτάτε πάντα τον φίλο σας πώς τα πάει. Αν ένας φίλος περνάει άσχημες στιγμές, ρωτήστε τον τι μπορείτε να κάνετε για να τον βοηθήσετε. Και μόνο με το να είστε εκεί, κάνετε κάτι για να βοηθήσετε.

Τρώτε υγιεινά: Μια υγιεινή, ισορροπημένη και θρεπτική διατροφή θα βοηθήσει τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική τους υγεία και θα έχει θετικό αντίκτυπο στο πώς αισθάνονται.

Πίνετε λιγότερο αλκοόλ: Η μείωση της κατανάλωσης αλκοόλ θα έχει θετικό αντίκτυπο στην υγεία και την ψυχική σας ευεξία, διευκολύνοντάς σας να αντιμετωπίσετε τις καθημερινές δυσκολίες και το άγχος.

Κοιμηθείτε καλά: Ο καλός ύπνος 7-8 ωρών τη νύχτα, όσο πιο συχνά μπορείτε, θα έχει θετικό αντίκτυπο στο πώς αισθάνεστε. Προστατέψτε τον ύπνο σας αν μπορείτε, θα σας κάνει καλό.

Αποδεχθείτε τον εαυτό σας: Αφιερώστε χρόνο για να φροντίσετε τον εαυτό σας. Εξασκηθείτε στη θετική σκέψη. Εξασκηθείτε σε μια δραστηριότητα όπως η ενσυνειδητότητα, μαθαίνοντας να βρίσκεστε στο παρόν.

Για περισσότερες πληροφορίες κάντε κλικ στο <http://www.yourmentalhealth.ie/Get-involved/LittleThings-campaign/>