

Blog .- Salud mental positiva y bienestar. -

Qué puede hacer para cuidar su salud mental positiva

La salud mental positiva consiste en cuidar de uno mismo y de su bienestar mental, en tener una sensación positiva de bienestar. La vida está llena de altibajos y hay muchas cosas que puedes hacer para mejorar tu estado de ánimo y afrontar los momentos difíciles.

La salud mental positiva no es sólo "estar libre de enfermedades mentales", sino también tener una sensación positiva de bienestar. Es importante cuidar la salud mental positiva, ya que nos permite disfrutar de los placeres de la vida, creer en nuestras propias capacidades, afrontar el estrés normal de la vida, trabajar y estudiar de forma productiva y disfrutar de la vida social. La salud mental positiva consiste en alcanzar nuestro potencial y sentir que siempre tenemos la oportunidad de dar lo mejor de nosotros mismos. No se trata sólo de sentirnos positivos, sino también de salir al mundo. La salud mental positiva no sólo previene las enfermedades mentales, sino que permite disfrutar más de la vida y sentirse más satisfecho con ella". (www.spunout.ie)

#littlethings

Las siguientes son sugerencias para apoyar una salud mental positiva. Son las **#littlethings** (campaña Little Things del HSE) que pueden marcar una gran diferencia en nuestra salud mental y nuestro bienestar. (www.yourmentalhealth.ie).

Mantente activo: El mantenimiento de la salud física desempeña un papel importante en la protección y mejora de la salud mental. Es importante realizar actividades que cuiden nuestro cuerpo y mejoren nuestra salud física, lo que a su vez favorece una experiencia de mayor bienestar emocional. Cuanto más se mueva, mejor será su estado de ánimo. Está demostrado que hacer ejercicio con regularidad influye positivamente en cómo nos sentimos.

Habla de tus problemas: Los problemas se sienten más pequeños cuando se comparten con los demás, sin necesidad de resolverlos o arreglarlos. Hablar de ello te hará bien. Así que recuerda: habla de cómo te sientes.

Mantente en contacto: Mantenerse en contacto con amigos y familiares es bueno para fomentar una salud mental positiva. Está demostrado que mantener el contacto con los amigos tiene un efecto positivo en cómo te sientes.

Haced cosas juntos: Hacer cosas con los demás puede ser bueno para ti. Participa en actividades de grupo que te gusten, como el deporte o las artes (hacer algo creativo) o el voluntariado.

Cuidar de los demás: Escuchar a alguien que tiene problemas o ponerse al día con alguien que parece distante puede cambiarle el día o la vida. No hace falta que se lo arregles, simplemente escuchar es de gran ayuda. Pregúntale siempre a tu amigo cómo está. Si un amigo está pasando por un mal momento, pregúntale qué puedes hacer para ayudarlo. Simplemente con estar ahí ya estás haciendo algo para ayudar.

Come sano: Una dieta sana, equilibrada y nutritiva ayudará tanto a su salud física como mental, y tendrá un impacto positivo en cómo se siente.

Bebe menos alcohol: Reducir el consumo de alcohol repercutirá positivamente en su salud y bienestar mental, facilitándole hacer frente a las dificultades y tensiones cotidianas.

Duerme bien: Dormir bien 7 u 8 horas por la noche, tan a menudo como puedas, tendrá un impacto positivo en cómo te sientes. Protege tu sueño si puedes, te hará bien.

Acéptate a ti mismo: Tómate tiempo para cuidarte. Practica el pensamiento positivo. Practica una actividad como la atención plena, aprendiendo a estar en el presente.

Para más información haz clic en

<http://www.yourmentalhealth.ie/Get-involved/LittleThings-campaign/>