

## Blog Uno

# Salute mentale e benessere positivi - Cosa si può fare per prendersi cura della propria salute mentale positiva

La salute mentale positiva consiste nel prendersi cura di se stessi e del proprio benessere mentale, avendo un senso di benessere positivo. La vita è piena di alti e bassi e ci sono molte cose che si possono fare per cambiare il modo in cui ci si sente e che possono aiutare ad affrontare i momenti difficili o le difficoltà che possono sorgere.

La salute mentale positiva non è solo "essere liberi dalla malattia mentale", ma anche avere un senso di benessere positivo. È importante prendersi cura della propria salute mentale perché ci permette di godere dei piaceri della vita, di credere nelle nostre capacità, di affrontare i normali stress della vita, di lavorare e studiare in modo produttivo e di socializzare. La salute mentale positiva consiste nel raggiungere il nostro potenziale e nel sentire che abbiamo sempre la possibilità di dare il meglio di noi stessi. Non solo sentirsi positivi, ma anche uscire nel grande mondo cattivo. Una salute mentale positiva non solo previene le malattie mentali, ma porta anche a un maggiore piacere e soddisfazione per la propria vita" ([www.spunout.ie](http://www.spunout.ie))

## #littlethings

Di seguito sono riportati i suggerimenti per sostenere una salute mentale positiva. Sono le **#littlethings** (campagna HSE Little Things) che possono fare una grande differenza per la nostra salute mentale e il nostro benessere. ([www.yourmentalhealth.ie](http://www.yourmentalhealth.ie)).

**Rimanere attivi:** Il mantenimento della salute fisica svolge un ruolo importante nella protezione e nel miglioramento della salute mentale. È importante svolgere attività che si prendano cura del nostro corpo e migliorino la nostra salute fisica, che a sua volta favorisce l'esperienza di un migliore benessere emotivo. Più ci si muove, più l'umore migliora. È dimostrato che l'esercizio fisico regolare ha un impatto positivo sul nostro stato d'animo.

**Parlare dei propri problemi:** I problemi si sentono più piccoli quando vengono condivisi con gli altri, senza che debbano essere risolti o risolti. Anche solo parlarne vi farà bene. Quindi ricordate, parlate di come vi sentite.

**Rimanere in contatto:** Rimanere in contatto con amici e familiari è utile per promuovere una salute mentale positiva. È dimostrato che mantenere i contatti con gli amici ha un effetto positivo su come ci si sente.

**Fare cose insieme:** Fare cose con gli altri può far bene. Partecipare ad attività di gruppo che vi piacciono, come lo sport, le arti (fare qualcosa di creativo) o il volontariato.

**Guardare agli altri:** Prestare orecchio a qualcuno che è in difficoltà, o recuperare una persona che sembra distante, può cambiare la sua giornata o la sua vita. Non dovete risolvere il problema al posto loro: il semplice ascolto è di grande aiuto. Siate sempre disposti a chiedere a un amico come sta. Se un amico sta attraversando un momento difficile, chiedetegli cosa potete fare per aiutarlo. Il semplice fatto di essere presenti sta già facendo qualcosa per aiutare.

**Mangiare sano:** Una dieta regolare, sana, equilibrata e nutriente aiuterà la vostra salute fisica, ma anche quella mentale, e avrà un impatto positivo sul vostro stato d'animo.

**Bere meno alcolici:** La riduzione dell'alcol avrà un impatto positivo sulla loro salute e sul loro benessere mentale, rendendo più facile affrontare le difficoltà e lo stress quotidiani.

**Dormire bene:** Una buona notte di sonno di 7 o 8 ore, il più spesso possibile, avrà un impatto positivo sul vostro stato d'animo. Proteggete il vostro sonno se potete, vi farà bene.

**Accettare se stessi:** Prendetevi del tempo per prendervi cura di voi stessi. Praticare il pensiero positivo. Dedicatevi a un'attività come la mindfulness, imparando a stare nel momento.

Per ulteriori informazioni, visitare il sito

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