

CE ESTE SĂNĂTATEA MINTALĂ?

Sănătatea mintală cuprinde un conglomerat de aspecte referitoare la bunăstarea noastră emoțională, psihologică și socială. Deși îi spunem sănătate "mintală", ea se referă mai degrabă la echilibrul întregii noastre ființe (nevoi, corp, identitate, relații, spiritualitate, etc.) și este dată de modul în care gândim, simțim și acționăm, modul în care relaționăm cu ceilalți sau luăm decizii în viața de zi cu zi.

De cele mai multe ori, atunci când vorbim despre sănătate mintală, ne referim, din obișnuință, la condiții în care aceasta este precară. Totuși, a fi sănătos mintal, mai mult decât a nu te confrunța cu o problemă de sănătate, înseamnă a-ți îndeplini potențialul personal, a lua decizii și a te implica activ în propria viață, relații, comunitate și la locul de muncă.

Nu putem spune că o persoană este complet sănătoasă sau complet nesănătoasă din punct de vedere mintal. Cu toții avem momente dificile în care ne simțim triști, speriați sau stresați. Majoritatea sunt fie trecătoare, fie gestionabile, astfel încât ne permit să trăim în continuare emoții plăcute și să ne implicăm în activități care ne satisfac. Alteori, însă, ele se pot dezvolta în dificultăți mai serioase, care ne copleșesc și care nu ne permit să funcționăm așa cum ne-am dori.

De asemenea, sănătatea noastră mintală se poate schimba de la o perioadă la alta, uneori chiar de la o zi la alta, în funcție de diferiți factori. A avea grijă de propria sănătate mintală presupune a da atenție constantă aspectelor ce țin de aceasta și a lua decizii responsabile privind acțiunile care o afectează.



SĂNĂTATE MINTALĂ

Legături utile:

www.minteforte.ro

SEMNE DE AVERTIZARE!

Viața e deseori un carusel de provocări alternând cu împliniri. Totuși, unele zile pot să ne solicite o parte mai mare din energia mintală, fizică și/sau emoțională și pot apărea semne ce ne indică nevoia de a acționa diferit:

- Te enervezi ușor sau mai des decât de obicei
- Te simți trist sau îngrijorat în mare parte din timp
- Te simți copleșit de ceea ce ți se întâmplă
- Te simți deseori nemulțumit de diverse lucruri
- Ți e dificil să te concentrezi și să iei decizii
- Petreci mai puțin timp cu persoanele apropiate sau te retragi din contexte sociale
- Ai dificultăți de adormire sau somn neodihnitor
- Te simți lipsit de energie
- Te simți tensionat și ți e dificil să te relaxezi
- Consumi alcool sau fumezi mai frecvent sau mai mult decât înainte
- Ți e dificil să funcționezi zi de zi și să ți duci la bun sfârșit sarcinile

E necesar să ne evaluăm propria stare de sănătate în mod constant și conștient, pentru a putea lua măsuri atunci când e cazul.

CE MĂ AJUTĂ SĂ-MI MENȚIN SAU SĂ-MI RESTABILESC ECHILIBRUL?

Având în vedere predictibilitatea scăzută a unor evenimente de viață, putem să ne păstrăm echilibrul zilnic folosind strategii simple. Dacă se întâmplă ca în anumite perioade să ne simțim mai rău, putem folosi aceleași strategii pentru a ne recâștiga echilibrul interior.

- Odihnește-te suficient! Ia pauze de odihnă în timpul zilei și dormi suficient în fiecare noapte. Corpul și mintea noastră funcționează pe “baterii” care au nevoie de reîncărcare mai frecventă în perioadele solicitante.
- Urmează un stil de alimentație adecvat și activitate fizică regulată! Menținerea echilibrului în corp economisește, dar și reîncarcă cu energie organismul.
- Elimină dintre sursele de stres! Învață să spui “nu”, refuză sarcini nenecesare și renunță la altele atunci când te simți suprasolicitat.
- Ascultă-ți emoțiile! Ele ne transmit mesaje valoroase legate de limitele noastre și lucrurile care sunt în general importante pentru noi.
- Ai grijă de nevoile tale! Emoționale, sociale sau fizice, îndeplinirea nevoilor de bază e esențială pentru bunăstare și

refacerea stocului de energie psihică.

- Cere și primește sprijin! Nu trebuie să duci toate greutățile singur, iar relațiile tale au de câștigat atunci când există sprijin reciproc.
- Petrece timp cu cei dragi! Prezența celor apropiați, afecțiunea și aprecierea pe care ni le oferă, sentimentul de apartenență construiesc fundația unei stări de sănătate optimă.
- Oferă-ți timp de distracție! Fie că îți urmezi o pasiune, spui glume cu prietenii sau mergi la un film, oferă-ți șanse de a te simți bine și a te destinde.
- Exprimă-ți emoțiile! Comunică celorlați atunci când te supără ceva sau folosește metode expresive de a descărca energia emoțională (ex. scrie în jurnal, desenează, dansează, cântă la un instrument).
- Petrece timp în natură! Mergi într-o drumeție sau la o plimbare în parc, odihnește-te sub un copac și ascultă cântecul păsărilor.
- Implică-te în comunitate! Ajută un vecin, fă voluntariat sau contribuie activ la bunăstarea comunității în orice fel.

Dacă te simți copleșit de situația în care te afli și nu știi de unde să o apuci, apelează cu încredere la un psiholog.

BINE DE ȘTIUT!

Amintește-ți că în orice moment din viața noastră ne putem confrunta cu situații dificile care ne destabilizează: probleme de sănătate fizică, accidente, pierderea cuiva drag, pierderea locului de muncă, etc. Este normal ca în aceste momente să ne simțim triști, speriați și copleșiți și nu înseamnă că există o problemă gravă. De cele mai multe ori reușim să ne adaptăm situației și să ne reechilibrăm cu ajutor din partea strategiilor menționate mai sus. Dacă însă observăm că aceste stări persistă mai mult decât câteva luni după trecerea evenimentului, recomandăm consultarea unui psiholog.

