

Ép testben, ép lélek – A mentális egészség világnapja

A lelki egészség világnapját 1992 óta ünnepeljük minden év október 10-én. Az eseményt, az 1948 – ban megalakult Lelki Egészség Világszövetsége kezdeményezte azzal a céllal, hogy felhívja a figyelmet a pszichiátriai problémákra, az ezzel élő emberek mindennapi nehézségeire, valamint, hogy középpontba állítsa a lelki egészséget.

Lelki egészségünk érdekében:



❖ **Mozogjunk rendszeresen!** Az aktív élet, a rendszeres testmozgás szervezetünk egészséges működése miatt is fontos. Sportolással levezethetjük a stresszt, javíthatjuk hangulatunkat, elősegíthetjük a nyugodtabb és pihentetőbb alvást.

❖ **Aludjunk eleget!** A megfelelő mennyiségű és minőségű alvás elengedhetetlen fizikai, lelki és mentális egészségünk megőrzéséhez egyaránt.

❖ **Együnk tápláló ételeket!**

- ❖ **Törekedjünk a tudatos jelenlétre!** Szánjunk több időt a tudatos jelenlétre. Lassítsunk le egy kicsit, éljünk a mában, és fedezzük fel a körülöttünk lévő szép és jó dolgokat.
- ❖ **Keressük mindenben a jót!** Próbáljuk meg mi megtalálni azt a bizonyos jót, még a legnehezebb helyzetekben is. Ez segít abban, hogy egy másik szemüvegen keresztül szemléljük a világot - olyanon, amelyik jobban védi a lelki egészségünket.
- ❖ **Tanuljunk és fejlődjünk!** Próbáljunk meg más szemmel nézni a hibáinkra és esetleges hiányosságainkra is, ne a kudarcot és a tudatlanságot lássuk, hanem inkább a tanulási és fejlődési lehetőséget. Ragadjunk meg minden lehetőséget annak érdekében, hogy jobb önmagunkká válhassunk.
- ❖ **Töltsünk minőségi időt szeretteinkkel!** Lelki egészségünk megőrzéséhez elengedhetetlen, hogy kapcsolódjunk másokhoz. Ez jelentheti új emberek megismerését, valamint azt is, hogy gyakran találkozunk barátainkkal, családtagjainkkal. A lényeg, hogy ne zárkózzunk be. Amikor pedig szeretteink társaságában vagyunk, igyekezzünk minőségi időt tölteni velük.
- ❖ **Legyünk hálásak!** Mondjunk köszönetet, fejezzük ki hálánkat, adjunk pozitív visszajelzéseket. Az általunk tett kedves gesztusok a saját hangulatunkra is pozitív hatással vannak.
- ❖ **Legyen énidőnk!** A magunkkal ápolt kapcsolatot is folyamatosan gondoznunk kell, ezért elengedhetetlen, hogy néha egyedül is legyünk, amikor kizárólag magunkra és a számunkra fontos dolgokra koncentrálhatunk.

Amennyiben további kérdése van, kérem, szíveskedjen felkeresni az Egészségfejlesztési Iroda munkatársait az alábbi elérhetőségeken:

telefon:06-70-458-58-09, email: efi.puspokladany@gmail.com

Kárainé Vass Annamária és Szabó Tímea
EFI mentális egészségfejlesztési munkatársak

