

PAȘI CĂTRE O SĂNĂTATE MINTALĂ MAI BUNĂ

CE ESTE SĂNĂTATEA MINTALĂ?

Sănătatea dvs. mentală este la fel de importantă ca și cea fizică și are impact asupra oricărei persoane, indiferent de sex, etnie, cultură, credințe religioase, profesie sau poziție socială. Uneori este neînțeleasă sau dificil de abordat în discuții.



O bună sănătate mentală ne ajută să ne trăim viața, să luăm decizii corecte și să creăm relații. Cu toate acestea, sănătatea noastră mentală nu este întotdeauna bună.

Ce este în neregulă cu mine?



În anumite momente ale vieții, majoritatea dintre noi ne confruntăm cu o sănătate mentală precară. Uneori se poate resimți la fel de problematică sau chiar mai rău decât o boală fizică.



Lucrurile precum grijile financiare, serviciul, locuința, relațiile și experiențele anterioare ne pot toate afecta sănătatea mentală. Dar există moduri de a le face față și chiar de a ne dezvolta.

CUM POT AVEA GRIJĂ DE SĂNĂTATEA MEA MINTALĂ?

Există cinci pași pe care fiecare dintre noi îi putem include în viața de zi cu zi pentru a ne îmbunătăți sănătatea mentală. Aceștia sunt enumerați mai jos, împreună cu câteva exemple. Este posibil să aveți și alte idei, care să corespundă mai bine credințelor sau stilului dvs. de viață. Pentru mai multe informații, inclusiv modul în care puteți aplica acești pași credinței dvs., accesați www.good-thinking.uk.



CONECTAȚI-VĂ

- Găsiți timp pentru familie
- Stabiliți o zi în care să ieșiți cu prietenii
- Implicați-vă într-un grup din comunitatea locală



FIȚI ACTIVI

- Ieșiți în unul din parcurile din Ealing
- Mergeți pe jos o parte sau tot drumul până la serviciu
- Faceți niște exerciții care vă plac



OFERIȚI

- Faceți-i cuiva o ceașcă de ceai
- Petreceți timp cu prietenii sau rudele care au nevoie de ajutor
- Fiți amabili



OBSERVAȚI

- Ascultați lumea din jurul dvs. cu empatie
- Acordați-vă timp să reflectați la ce a decurs bine în fiecare zi



ÎNVĂȚAȚI

- Încercați un hobby nou, care să vă provoace
- Gătiți un preparat nou
- Învățați o abilitate nouă



CUM ÎI POT AJUTA PE ALȚII?

Fiți deschiși în discuțiile cu familia și prietenii privind sănătatea lor mentală. Dacă vi se pare că au probleme, întrebați-i cum se simt și oferiți-le spațiul necesar pentru a-și spune povestea. Încercați să înțelegeți cum se simt. Folosiți un limbaj care să îi ajute și transmiteți-le că nu sunt singuri.

**SĂNĂTATEA MINTALĂ NE
AFECTEAZĂ PE TOTI.**
Haideți să începem să vorbim și să ne
ascultăm reciproc



Dacă aveți nevoie de sprijin, contactați serviciul de sprijin Ealing (Ealing Advice Service). Scanați codul QR sau sunați la numărul 020 8578 8429



Ealing

www.ealing.gov.uk