



Suggerimenti per uno spazio mentale sano



Vi sono diverse maniere per prendersi cura della tua salute mentale e del tuo benessere ogni giorno...

Essere informati



Capire meglio cosa si sta attraversando è un importante primo passo. Sono disponibili in diverse forme informazioni per aiutarti a prendere buone decisioni riguardo a relazioni, alla scuola, alle finanze e su come cercare aiuto. Leggi il materiale informativo, articoli e schede illustrative, ascolta podcast, parla o guarda video su altre persone che hanno avuto esperienze simili. Informati da siti web affidabili o chiedi consiglio a un adulto fidato.

Mangiare bene



Mangiare bene non solo riduce il rischio di problemi di salute fisica, come malattie di cuore e diabete, ma può anche aiutare a dormire in modo regolare, a mantenere i livelli di energia, la salute generale e il senso di benessere. Puoi aver notato che il tuo umore ha effetto sull'appetito e sulle quantità che mangi. Una buona dieta equilibrata, con meno cibi dannosi (come fast food e molto zucchero) e con più cibi sani (es. verdure, frutta, pane integrale e molta acqua), può offrire tutte le vitamine e i minerali che aiutano le funzioni del corpo e del cervello.

Dormire bene



Una buona dormita la notte aiuta a sentirsi energizzati, concentrati e motivati. L'adolescenza è un'età in cui diversi cambiamenti nell'"orologio del corpo" hanno effetto sugli orari del sonno ed è quindi più probabile avere problemi di sonno. Sviluppare una routine di sonno può aiutare a dormire molto meglio. Cerca di svegliarti a circa la stessa ora tutti i giorni, alzati dal letto quando ti svegli, e vai a letto attorno alla stessa ora ogni notte. Può aiutare a dormire bene la notte evitare la caffeina, tenere la stanza da letto silenziosa, scura e ordinata, e prima di andare a letto spegnere il telefono, il computer e gli altri congegni elettronici.

Attività fisica

L'attività fisica è importante per la salute e il benessere di tutti. Se ti senti giù o credi che le cose siano difficili, l'attività fisica può essere l'ultima cosa che hai voglia di fare. Ma anche attività ridotte come una passeggiata attorno all'isolato può aiutare ad alleviare lo stress e le frustrazioni, offrire una buona distrazione dai pensieri, favorire la concentrazione, aiutare ad avere un aspetto migliore e a sentirsi meglio. Trova un'attività fisica che ti piace (ad esempio, il nuoto, praticare uno sport con amici, o andare in bicicletta). E organizzati in modo da farlo regolarmente.



Stabilisci degli

obiettivi realistici

Stabilire degli obiettivi realistici può aiutare a conseguire un sano spazio mentale, ovvero headspace. Obiettivi limitati e realistici possono essere una buona maniera per sentirsi meglio – tutti devono cominciare da qualche parte. Cerca di mangiare bene, di essere più attivo, di dormire meglio, e pensa a come progredire verso obiettivi di lungo termine nella vita. Stabilire e conseguire obiettivi realistici può offrire un'incredibile motivazione e aiuta a costruire fiducia in se stessi.



Creare delle strategie

Tutti noi abbiamo delle strategie per affrontare le difficoltà – alcune buone, altre non tanto buone (come usare droghe e alcool). Vi sono varie strategie positive che puoi provare: esercizio, tecniche di relax, parlare con qualcuno, scrivere o fare attività artistiche. Prova quello che funziona meglio per te.



Ridurre gli effetti dannosi dell'uso di alcool e di droghe

Alcune persone commettono l'errore di pensare che prendere droghe e/o alcool può aiutare a superare tempi difficili. Anche se possono aiutare per un po', le droghe e l'alcool sono fra le maggiori cause di danno ai giovani in Australia e possono far scattare problemi di salute mentale, o contribuire con il tempo a causarli. Essere responsabili e ridurre il loro uso può migliorare la salute e il benessere..



Suggerimenti per uno spazio mentale sano



Cambiare il dialogo interiore

Il dialogo interiore è la maniera in cui si parla a se' stessi - è quella voce dentro la testa. Può essere positiva (es. "posso riuscire in questo esame") o negativa (es. "non riuscirò mai a superare questa materia"). Vi sono vari modi per cambiare la direzione del dialogo interiore. Per prima cosa ascolta la tua voce interiore: è di aiuto oppure rafforza cattive sensazioni? Poi cerca di sostituire i pensieri negativi con pensieri più realistici. Cerca di trovare un punto di vista più razionale sulla tua situazione, oppure pensa a delle strategie per affrontare i tuoi problemi, piuttosto che rinunciare. Lavorando sul dialogo interiore ti sentirai più fiducioso e in controllo di te stesso.



Sviluppa una capacità di autoaffermazione

Essere assertivi significa difendere i propri diritti, valutare se' stessi e le opinioni altrui senza essere dominati. Questo può aiutare a costruire autostima e rispetto di se'. Essere assertivi non significa essere aggressivi. Ricorda sempre di ascoltare, di esser disposto a compromessi e di rispettare le opinioni altrui, sempre restando fiducioso, calmo e consapevole di quello che ti proponi.

Relax

Vi sono molte maniere di rilassarsi e diverse tecniche da usare per superare lo stress. Per rilassare progressivamente i muscoli bisogna tendere e rilassare gruppi specifici di muscoli, dai piedi man mano fino alla testa, concentrandosi sulle sensazioni di tensione e di rilassamento. Puoi anche provare tecniche di respirazione come respiri profondi o concentrati (inspirare attraverso il naso ed espirare pronunciando una frase positiva verso te stesso, come 'relax' o 'calmati'). Poni una mano sul diaframma e assicurati di respirare lentamente - se lo fai bene, dovresti sentire la mano muoversi. Concentrati sulla respirazione lenta per 4 secondi, trattieni il respiro per 2 secondi ed espira lentamente per 6 secondi.



Pratica la risoluzione di conflitti

Attraversare un brutto periodo con amici o familiari è difficile per molte persone. Parlare dei problemi in maniera calma e considerata è l'approccio migliore. Evita i personalismi, sii disposto a compromessi e ascolta la prospettiva delle altre persone.



Aiuta e sii gentile con gli altri

Fai qualcosa per aiutare altre persone. I gesti gentili aiutano le altre persone e ti fanno anche sentire bene. Fai un complimento, offriti di aiutare qualcuno o offriti volontario, per un progetto singolo o su base continuativa. Datti la possibilità di sentirti bene, aiutando altri a sentirsi bene.

Sii socialmente attivo e coinvolto

Le relazioni sociali sono molto importanti per il benessere generale. E' bene dedicare tempo a se' stessi, ma gli amici possono offrire sostegno quando ci si trova in un momento difficile. Trascorrere tempo con amici è anche molto importante per mantenere e migliorare le amicizie esistenti. Impegnarsi in un lavoro volontario, in un hobby, in un club o un comitato, oppure praticare sport, sono cose che ti fanno sentire collegato alla comunità e allo stesso tempo ti fanno conoscere persone nuove. Se non ti senti di uscire anche una telefonata, un email, un messaggio di testo o su Facebook ti può aiutare a sentirti collegato con amici e familiari.

Gioco



Il gioco è importante per restare mentalmente sani. Dedicare del tempo solo a divertirti può ricaricare le batterie, rivitalizzare i legami sociali e ridurre lo stress e l'ansia.

Cercare aiuto



I problemi qualche volta possono essere troppo difficili da risolvere da soli, o anche col sostegno di amici e familiari. Sii onesto con te stesso se senti di avere bisogno di sostegno e cerca un aiuto professionale. Potresti andare dal dottore di famiglia (GP), prendere un appuntamento per chiacchierare con qualcuno presso il locale centro **headspace**, oppure visitare il sito ehespace.org.au. Trovare aiuto può fare paura al principio ma diventa più facile col tempo. Ottenere sostegno può aiutare a mantenersi sulla buona strada con la scuola, con lo studio o il lavoro, e nelle relazioni personali e familiari. Prima puoi ottenere aiuto, prima le cose cominceranno a migliorare.



Per maggiori informazioni, rivolgiti al più vicino centro di **headspace**. Per sostegno online e telefonico, visita il sito headspace.org.au