



for Scotland's mental health

5 SPOSOBÓW NA LEPSZE SAMOPOCZUCIE

Wszyscy mamy zdrowie psychiczne, tak samo jak zdrowie fizyczne, i ważne jest, abyśmy poświęcali czas na dbanie o nie. Jednak badania ankietowe YouGov pokazują, że około jedna czwarta z nas nigdy tego nie robi.

Każdego dnia możemy robić wiele rzeczy, aby poprawić swoje samopoczucie. Organizacja New Economic Foundation proponuje następujące pięć sposobów na lepsze samopoczucie.

www.samh.org.uk



Szkocka organizacja charytatywna o numerze SC008897.
Scottish Association for Mental Health
(Szkockie Stowarzyszenie Zdrowia Psychicznego)



NAWIĄZUJ KONTAKTY

Pozostawanie w kontakcie z bliskimi może sprawić, że poczujemy się szczęśliwsi i bardziej bezpieczni, a często sama rozmowa może poprawić nam nastrój.

Poświęć pięć minut na zapytanie kogoś, jak się czuje.

Umów się na spotkanie z niewidzianymi od dłuższego czasu przyjaciółmi.

Dołącz do lokalnej grupy lub klubu, aby poznać nowych ludzi w swojej społeczności.

1

POSTAW NA AKTYWNOŚĆ

Aktywność fizyczna jest dobra nie tylko dla naszego zdrowia fizycznego. Udowodniono, że ma ona również pozytywny wpływ na nasze zdrowie psychiczne i samopoczucie.

Wybierz się na krótki spacer w porze lunchu.

Znajdź taką aktywność fizyczną, która sprawia Tobie przyjemność i która Tobie odpowiada.

Weź udział w programie Couch to 5K (Wstań z kanapy i przebiegnij 5 km) organizowanym przez NHS.

2

ZWRACAJ UWAGĘ

Niezależnie od tego, czy spędzasz czas z przyjaciółmi, czy zajmujesz się sobą, staraj się zwracać uwagę na to, co tu i teraz, i mieć świadomość otoczenia.

Wyznacz sobie czas na ćwiczenie uważności lub zacznij ćwiczyć jogę.

Zwracaj uwagę na to, jak czują się Twoi przyjaciele lub współpracownicy.

Spędzaj czas na łonie natury, na świeżym powietrzu i zwracaj uwagę na to, co znajduje się wokół Ciebie.

3

UCZ SIĘ

Uczenie się zwiększa poczucie własnej wartości i pewności siebie, a także może być doskonałym sposobem na nawiązywanie nowych znajomości.

Zapisz się na zajęcia i naucz się czegoś nowego.

Odkryj na nowo stare zainteresowania, takie jak gotowanie czy ogrodnictwo.

Podjmij nowe wyzwanie, aby coś zrobić lub naprawić.

4

DAJ COŚ Z SIEBIE

Dawanie może być bardzo satysfakcjonujące – osoby, które wykazują większe zainteresowanie pomaganiem innym, częściej oceniają siebie jako szczęśliwe.

Zaangażuj się w wolontariat na rzecz sprawy, która jest dla Ciebie ważna.

Spędź czas z kimś, kto przeżywa trudne chwile.

Zbieraj dla nas fundusze i bądź częścią zespołu SAMH!

5

