

## CEA MAI BUNA VARIANATA A DUMNEAVOASTRA

### LISTA DE VERIFICARE A SĂNĂTĂȚII EMOȚIONALE.

Starea de bine emoțională este capacitatea de a face față stresului vieții și de a te adapta la schimbare și vremurile dificile. Iată câteva sfaturi pentru îmbunătățirea sănătății emoționale:



#### LARGITI-VĂ PERSPECTIVELE

Oamenii care se simt bine emoțional, spun experții, au mai puține emoții negative și sunt capabili să revină din dificultăți mai repede. Această calitate se numește rezistență. Un alt semn al bunăstării emoționale este să puteți ține emoțiile pozitive mai mult timp și să apreciați momentele bune.

#### Pentru a dezvolta o mentalitate pozitivă:

- Amintiți-va faptele bune.
- Lertati-va.
- Petreceți mai mult timp cu prietenii.
- Explorați convingerile despre semnificația și scopul vieții.
- Dezvoltați obiceiuri fizice sănătoase.



#### REDUCETI STRESUL

Toată lumea se simte stresată din când în când. Stresul vă poate oferi o grămadă de energie atunci când este nevoie cel mai mult. Dar dacă stresul durează mult (o afecțiune cunoscută sub numele de stres cronic), acele modificări de „alertă ridicată” devin mai degrabă dăunătoare decât utile. Învățarea unor modalități sănătoase de a face față stresului vă poate spori, de asemenea, rezistența.

#### Pentru a vă ajuta să vă gestionați stresul:

- Dormiți suficient.
- Faceți exerciții fizice în mod regulat.
- Construiți o rețea de asistență socială.
- Stabiliți prioritățile.
- Gândiți pozitiv.
- Încercați metode de relaxare.
- Cutați ajutor.



#### OBTINETI SOMN DE CALITATE

Pentru a ne încadra în tot ceea ce vrem să facem în ziua noastră, sacrificăm adesea somnul. Dar somnul afectează atât sănătatea mentală, cât și cea fizică. Este vital pentru bunăstarea voastră. Când ești obosit, nu poți funcționa la cel mai bun nivel. Somnul vă ajută să gândiți mai clar, să aveți reflexe mai rapide și să vă concentrați mai bine.

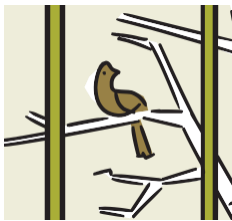
Luati măsuri pentru a vă asigura că obțineți în mod regulat un somn bun de noapte.

#### Pentru a obține un somn de calitate:

- Duceți-va la culcare și treziți-va în fiecare zi la aceeași ora.
- Dormiți într-un loc întunecat și liniștit.
- Exercițiul zilnic.
- Limitați-va utilizarea electronicilor.
- Relaxați-vă înainte de culcare.
- Evitați alcoolul, nicotina și stimulentele târziu în timpul zilei.
- Consultați un profesionist din domeniul sănătății dacă aveți probleme de somn.

## CEA MAI BUNA VARIANATA A DUMNEAVOASTRA

### LISTA DE VERIFICARE A SĂNĂTĂȚII EMOȚIONALE.



#### GANDITI BINE

Conceptul de plenitudine a minții este simplu. Această practică antică este despre a fi complet conștient de ceea ce se întâmplă în prezent, de tot ceea ce se întâmplă în interior și de tot ce se întâmplă în jurul vostru. Înseamnă să nu va trăiți viața pe „pilot automat”. A deveni o persoană mai atentă necesită angajament și practică. Iată câteva sfaturi pentru a vă ajuta să începeți.

#### Pentru a fi mai atenți:

- Respirați adânc nazal până numarați la 4, țineți respirația timp de 1 secundă și apoi expirați pe gură până numarați la 5. Repetați des.
- Bucurați-vă de o plimbare și observați obiectivele turistice din jurul vostru.
- Practicați alimentația atentă. Fiți conștienți de fiecare mușcătură chiar și atunci când sunteți satui.
- Găsiți resurse de atenție în comunitatea dvs. locală, inclusiv cursuri, programe sau cărți.



#### FACETI FATA ESECULUI

Când cineva pe care îl iubiti foarte mult, lumea voastră se schimbă. Nu există un mod corect sau greșit de a jeli. Deși moartea unei persoane dragi se poate simți copleșitoare, majoritatea oamenilor o pot face prin procesul de durere, cu sprijinul familiei și al prietenilor. Învațați modalități sănătoase de a vă ajuta în timpurile dificile.

#### Pentru a face față pierderii:

- Aveți grijă de dvs.
- Vorbiți cu un prieten grijuliu.
- Încercați să nu faceți modificări majore imediat.
- Alăturați-vă unui grup de sprijin pentru durere.
- Luați în considerare sprijinul profesional.
- Discutați cu medicul dumneavoastră dacă aveți probleme cu activitățile de zi cu zi.
- Fiti răbdători. Doliul durează.



#### CONSOLIDAREA LEGĂTURILOR SOCIALE

Conexiunile sociale ar putea ajuta la protejarea sănătății și prelungirea vieții. Oamenii de știință descoperă că legăturile noastre cu ceilalți pot avea efecte puternice asupra sănătății noastre, atât emoțional, cât și fizic. Fie cu partenerii de viață, familia, prietenii, vecinii sau alții, legăturile sociale ne pot influența ritmul biologic și bunăstarea.

#### CONSOLIDAREA LEGĂTURILOR SOCIALE

##### Pentru a construi sisteme de sprijin sănătoase:

- Construiți relații puternice cu prietenii, colegii și familia voastră.
- Fiti activi și împărtășiți obiceiurile bune cu familia și prietenii.
- Dacă sunteți omul de baza al familiei, cereți ajutor de la alții.
- Alăturați-vă unui grup axat pe un hobby preferat, precum lectura, drumețiile sau pictura.
- Urmați cursuri pentru a învăța ceva nou.
- Unde este posibil, oferiți-vă voluntar pentru lucruri de care va pasa în comunitatea voastră, cum ar fi o grădină comunitară, școală, bibliotecă sau lăcaș de cult.