

## Cuidem la nostra salut mental

Ens agrada cuidar-nos: tenir cura del nostre cos, estar en forma, veure'ns bé... Quan ho fem gairebé sempre pensem en la nostra part orgànica o en el nostre aspecte físic i moltes vegades no som conscients que, sense saber-ho, també estem vetllant per la nostra salut mental, sovint sense donar-hi la importància que té.

Avui, i tenint molt present els moments viscuts els darrers mesos, volem parlar de com cuidar la nostra salut mental.



Anna Urbea Castells  
DUI Consorci Hospitalari de Vic (CHV)



Sònia Reig Orta  
DUI Especialista en Salut Mental CHV

Segons l'Organització Mundial de la Salut, la salut mental és un estat de complet benestar físic, MENTAL i social, i no només l'absència d'afeccions o malalties.

Tenim molt present cuidar el cos per no tenir infeccions, per no trencar-nos cap os, per no trobar-nos malament... En definitiva, per no emmalaltir. Però pensem

en cuidar la nostra salut mental?

**Moltes vegades el primer que ens passa pel cap quan pensem en "cuidar-nos" és prendre medicaments i obviem coses que podem fer dia a dia que ens ajudaran tant o més que molts fàrmacs**

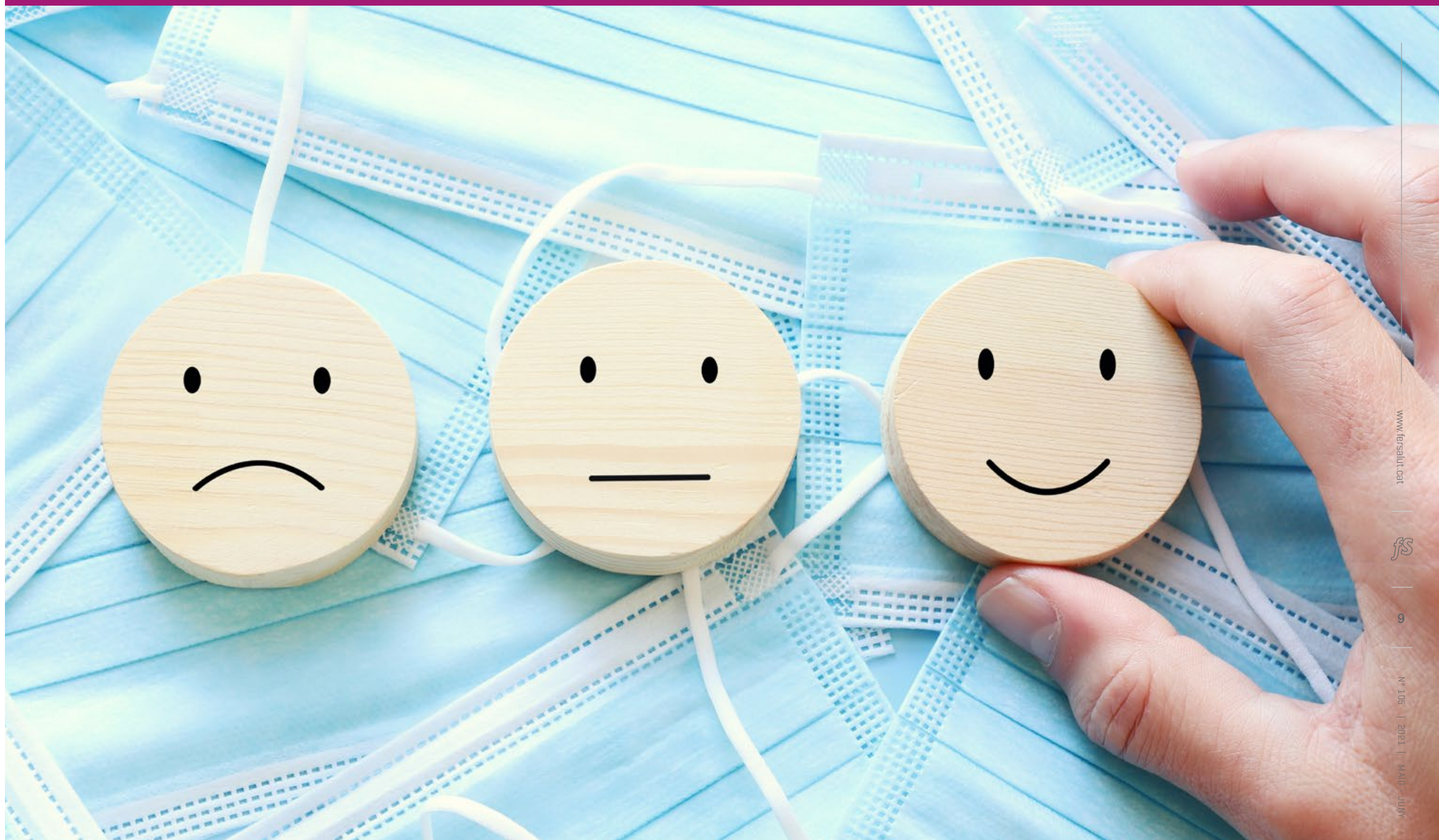
## Horaris i rutines

Tenir definits els horaris de son i vigília ens fa entrar en harmonia i tenir l'energia suficient per afrontar les tasques que ens esperen quan ens llevem. El cos està programat per dormir de nit i estar despert durant el dia per fer activitats.

Cal tenir una rutina a l'hora d'anar a DORMIR i de LLEVAR-SE, intentant evitar grans canvis d'horaris.

Quan posem els peus a terra, cal parar un moment i sempre és bo tenir

un pensament positiu, perquè encara que passem per moments complicats, de cada dia en podem treure un somriure, una bona notícia, una abraçada, complicitat amb companys, solidaritat, noves oportunitats...





## Exercici

Sovint, i més actualment, ens podem sentir més nerviosos o fins i tot angoixats. Gestionar aquestes emocions que poden ser desagradables no és difícil si activem el nostre cos. Fent exercici descarreguem energia i ens carreguem de bones sensacions, posem el nostre organisme actiu i el seu funcionament millora.

Quan fem exercici allibrem hormones com la serotonina, la dopamina o les endorfines; elles són molt importants perquè ens proporcionen felicitat, eufòria, i el control de l'ansietat i l'estrès.



## Alimentació

La dieta ha de ser variada i ha d'incloure els diferents grups alimentaris.

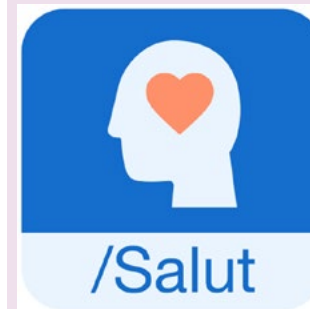
Per acompanyar els àpats, cal hidratar-se bé i sempre és millor l'opció de l'aigua que qualsevol beguda gasificada o amb alcohol. L'aigua és necessària per al nostre organisme i facilita les nostres digestions, per trobar-nos bé cal pair correctament.

Per evitar comprar aliments poc recomanats, us aconsellem fer la llista de la compra a casa i així evitarem comprar pels ulls.

## Relacions socials

I per finalitzar, no podem oblidar que la salut mental també està vinculada a les relacions socials, no cal tenir molts amics, ens cal algú amb qui parlar, amb qui poder expressar allò que sentim, patim, gaudim... allò que ens fa sentir i que quan ho compartim fem que ens sigui més fàcil viure-ho.

### GestioEmocional.cat



L'objectiu d'aquesta aplicació web de Salut és donar eines per a l'avaluació i la millora de la salut emocional, i accés a recursos professionals durant aquest període difícil de pandèmia. Dirigida a totes les franges d'edat, ara també a joves, adolescents i menors de 16 anys.

### Enllaços d'interès



<https://canalsalut.gencat.cat/ca>  
secció: Vida saludable-> Activitat física



[www.who.int/topics/mental\\_health](http://www.who.int/topics/mental_health)



[www.fersalut.cat](http://www.fersalut.cat)  
secció: Família-> Alimentació saludable

### Què ens aporta:

1. Augmenta la sensació de benestar i redueix l'estrès mental.
2. Augmenta l'autoestima.
3. Redueix el grau d'agressivitat, d'irritabilitat i angoixa.
4. Redueix el grau d'ansietat i depressió.
5. Ajuda a gestionar l'estrès i els estats de tensió.
6. Ajuda a relaxar-nos.
7. Ajuda a modificar els hàbits com el tabac o el consum d'alcohol.
8. Millora el ritme de son.
9. Serveix per socialitzar.
10. Genera valors i aptituds positives i ajuda a superar adversitats.



### Què podem fer:

- Activitat física: és qualsevol forma de moviment corporal voluntari.
- Exercici físic: és quan planifiquem l'activitat física, l'organitzem i es repeteix amb l'objectiu de millorar. Podem pensar en esports individuals o en grup.