

## ΠΩΣ ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣΟΥΜΕ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΜΑΣ ΥΓΕΙΑ ΟΤΑΝ ΕΙΜΑΣΤΕ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΟΙ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Στις καλύτερες στιγμές, εμείς οι άνθρωποι γενικά δεν είμαστε τέλειοι στην προσοχή της ψυχικής μας υγείας, πόσο μάλλον σε μια κατάσταση με υπερβολική πίεση και αβεβαιότητα. Πως μπορούμε να το καταφέρουμε εάν πρέπει να μείνουμε στο σπίτι να μειώσουμε την εξάπλωση του Κορονοϊού;

Το «5-Τρόπους για την Ψυχική Υγεία» παρουσιάζει πέντε εύκολους και αποτελεσματικούς τρόπους να βελτιώσετε την ψυχολογική και πνευματική υγεία σας, βασισμένους σε εκτεταμένη διεθνή μελέτη.

Θα σας βοηθήσει να ζήσετε μια πιο χαρούμενη ζωή με μεγαλύτερη διάρκεια, και θα σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε στρες.

Όλοι μπορούμε να «Δοκιμάσουμε τα 5» στο σπίτι. Δεν κοστίζει τίποτα και είναι πιο εύκολο από ότι νομίζετε!

Οι πιο χαρούμενοι άνθρωποι μπορούν να ζήσουν 7.5 χρόνια περισσότερα!

### 5-ΤΡΟΠΟΥΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ



#### ΣΥΝΔΕΘΕΙΤΕ ΜΕ ΑΛΛΟΥΣ

Να να έχετε καλή υγεία είναι σημαντικό να δημιουργήσετε στενές σχέσεις και να μιλάτε με φίλους και συγγενείς. Επίσης, είναι σημαντικό για την υγεία σας να διευρύνετε τα κοινωνικά δίκτυα και τις σχέσεις που έχετε με άλλους στην παροικία σας.

**Πως μπορούμε να κρατήσουμε σύνδεση όταν πρέπει να διατηρήσουμε φυσική απόσταση;**



- » Τρώτε το βραδινό γεύμα με την οικογένειά σας χωρίς την τηλεόραση
- » Καθίστε κάπου που μπορείτε να βλέπετε δέντρα ή φυτά
- » Καλέστε φίλους για περπάτημα και συζήτηση στο τηλέφωνο (αν και να είναι στο διάδρομο του σπιτιού σας- το περπάτημα και η συζήτηση μαζί κάνει καλό!)
- » Τρώτε το βραδινό όλοι μαζί με φίλους και συγγενείς δια μέσου το ίντερνετ
- » Φτιάξτε ένα καφέ ή τσάι στην ίδια ώρα με έναν φίλο ή συγγενής και να μιλήσετε στο τηλέφωνο όταν το πείτε
- » Γράψτε ένα γράμμα ή μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου σε έναν φίλο ή συγγενής

Είναι φυσικό για τους ανθρώπους να συνδέονται και να ανήκουν.

#### ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΙ

Η σωματική άσκηση μπορεί να βελτιώσει τη διάθεση σας, να σας βοηθήσει να μείνετε σε υγιεινό βάρος, να αναπτύσσει τη μυϊκή σας δύναμη, να αυξήσει τα εγκεφαλικά κύτταρα σας, να καλυτερέψει την εμφάνισή σας και να προλαμβάνει ή να αναβάλλει πολλές αρρώστιες.

Γενικά η άσκηση δεν είναι δύσκολη ή ακριβή αλλά είναι προκλητικό να γυμνάσει για τα συστημένα 60 λεπτά κάθε μέρα εάν δεν μπορείτε να φύγετε από το σπίτι.

#### Μερικές ιδέες-

- » Πηγαίνετε για βόλτα ή για τρέξιμο (εάν επιτρέπεται με τη συμβουλή της κυβέρνησης/υπουργείου υγείας). Μην ξεχάσετε να φέρετε και το σκυλί!
- » Χορεύετε!
- » Να συμμετέχετε σε ένα αγώνα στο ίντερνετ, π.χ. κάμψεις (pushups)
- » Ανεβοκατεβείτε τις σκάλες 20 φορές (αν και να είναι μικρές)
- » Κόψτε τα χόρτα ή μαζέψτε τα φύλλα που έχουν πέσει στο κήπο
- » Κάντε 60 δευτερόλεπτα σκιοανάκι
- » Κάντε ασκήσεις για μυϊκή δύναμη με την οικογένειά σας
- » Χρησιμοποιήστε ένα βίντεο να σας δείξει διαφορετικούς τρόπους άσκησης, π.χ. γιόγκα (yo-ga).

Εάν γενικά δεν σας αρέσει η άσκηση μπορείτε να διαλέξετε μια σωματική δραστηριότητα και να την κάνετε αρκετές φορές κάθε μέρα.

#### ΣΥΝΕΧΙΣΤΕ ΝΑ ΜΑΘΑΙΝΕΤΕ ΚΑΤΙ ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΟ

Ο άνθρωπος εγκεφαλος έχει τη δυνατότητα να αλλάζει στα μεσήλικα χρόνια, περιλαμβάνοντας από δεκαετίες γεμάτες με διαφορετικές εμπειρίες και συμπεριφορές. Όταν μαθαίνουμε καινούργια πράγματα μπορούμε να διασκεδάσουμε, να βελτιώσουμε την αυτοπεποίθησή μας, να βρούμε περισσότερο νόημα και σκοπό στη ζωή μας, και να συνδεόμαστε με άλλους.

**Τι μπορούμε να κάνουμε από το σπίτι;**

- » Δοκιμάστε μια καινούργια συνταγή
- » Κοιτάξτε πληροφορικό βίντεο στο ίντερνετ

- » Βοηθήστε κάποιον με το διάβασμα τους για το σχολείο
- » Επισκεφτείτε ένα μουσείο ή μια πινακοθήκη δια μέσου το ίντερνετ
- » Κάντε ένα σταυρόλεξο ή μια σπασοκεφαλιά κάθε μέρα
- » Ακούστε διαδικτυακή ραδιοφωνική μετάδοση (podcast) που επικεντρώνεται σε ένα θέμα που σας ενδιαφέρει ή να διαβάσετε ένα βιβλίο
- » Ρωτήστε κάποιον να σας δείξει τα χόμπι και ενδιαφέροντα του
- » Να μάθετε για την επαγγελματική εξέλιξη δια μέσου το ίντερνετ

Πότε δεν είναι αργά να μάθετε κάτι!



#### ΝΑ ΕΧΕΤΕ ΨΥΧΙΚΗ ΕΠΙΓΝΩΣΗ

Είναι μια πάρα πολύ σημαντική ικανότητα να έχετε ψυχική επίγνωση, επειδή σας βοηθάει να μείνετε ήρεμη, να μειώσετε άγχος, να σκέφτεστε καθαρά, να αντιμετωπίσετε δύσκολες στιγμές καλύτερα, να βελτιώσετε τη διάθεση σας και να μειώσετε τη στεναχώρια και την κατάθλιψη. Όταν γνωρίζετε τα αισθήματα και τις σκέψεις σας, μπορείτε να καλυτερέψετε την υγεία σας για αρκετά χρόνια! Δεν κοστίζει τίποτα και δεν έχει χημικές παρενέργειες. Μπορείτε να το κάνετε αυτό ανεξάρτητα από πόσο μεγάλο ή μικρό είναι το δωμάτιο σας.

**Είναι πιο εύκολο από ότι ακούγετε!**



- » Μην ξεχάστε να προσέχετε τις σκέψεις, τα αισθήματα, το σώμα και τον κόσμο γύρω σας
- » Όταν περπατάτε, προσέξτε πως αισθάνεστε όταν ο αέρας φυσάει στο πρόσωπο και σώμα σας
- » Τρώτε σιγά-σιγά και προσέξτε τη γεύση του φαγητού
- » Αρχίστε ένα ημερολόγιο και γράψτε ένα

- » λόγιο που είσατε ευγνώμων κάθε μέρα
- » «Διαλέξτε ένα φυτό ή σπόρο και να το βλέπετε κάθε μέρα- να προσέχετε πως αλλάζει και μεγαλώνει
- » «Όταν πλένετε τα χέρια σας, να επικεντρωθείτε μόνο στην αίσθηση
- » «Χρησιμοποιήστε μια εφαρμογή (app) να μάθετε για την ψυχική υγεία
- » «Πηγαίνετε για βόλτα κάθε μέρα να ερευνήσετε τη φύση και τη γειτονιά (εάν επιτρέπεται)- βγάλτε φωτογραφίες για να κοιτάξετε αργότερα

Εάν κάνετε αυτές τις μικρές δραστηριότητες κάθε μέρα, θα αισθάνεστε πιο ήρεμοι και θα έχετε τη δυνατότητα να αντιμετωπίσετε στρες.

#### ΒΟΗΘΗΣΤΕ ΑΛΛΟΥΣ

Συμφωνούμε ότι είναι κάτι πολύ καλό να βοηθούμε άλλους. Έρευνες μας δείχνουν ότι μπορεί και να βελτιώσει την υγεία σας. Όταν βοηθάμε άλλους, φέρνουμε περισσότερη χαρά στην ζωή τους και στη δική μας, αυξάνουμε αισθήματα ικανοποίησης και αρμοδιότητας, κερδίζουμε περισσότερο νόημα στη ζωή μας, καλυτερεύουμε τη διάθεση μας και μειώνουμε άγχος. Επιπλέον, μπορεί να μας βοηθήσει να ξεχάσουμε τις προσωπικές μας δυσκολίες!

**Πως μπορούμε να βοηθήσουμε άλλους όταν είμαστε περιορισμένοι στο σπίτι;**

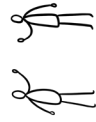
- » Στο τέλος της μέρας, ρωτήστε κάθε άτομο του σπιτιού σας εάν είναι εντάξει
- » Τηλεφωνήστε ένα φίλο ή συγγενής που χρειάζεται υποστήριξη ή παρέα
- » Προσφέρετε βοήθεια σε κάποιον που έχει μια δουλειά να κάνει
- » Κάντε εθελοντική δουλειά στην παροικία σας δια μέσου το ίντερνετ
- » Να είστε εκεί για κάποιον που έχει ανάγκη- εάν ξέρετε ένα άτομο που χρειάζεται κάτι, καθίστε δίπλα τους, ακούστε τους, και βοηθήστε τους εάν μπορείτε
- » Βοηθήστε με τις δουλειές του σπιτιού
- » Μάθετε σημαντικές ικανότητες στα παιδιά σας
- » Όταν πάτε για ψώνια, αγοράστε κάτι που χρειάζεται ο γείτονας σας



Αυτοί που δίνουν το χρόνο τους σε άλλους κερδίζουν καλύτερη σωματική υγεία- περιλαμβάνοντας από χαμηλότερη πίεση του αίματος και μεγαλύτερη διάρκεια ζωής.

**Κάντε tag @MovingFeastVic με τους δημιουργικούς τρόπους σας για την διατήρηση της ψυχολογικής σας υγείας**

# ΤΟ ΣΧΕΔΙΟ ΣΑΣ ΝΑ ΕΠΙΖΗΣΕΤΕ ΤΗΝ ΑΛΛΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ



ΣΥΝΔΕΘΕΤΕ ΜΕ ΑΛΛΟΥΣ

ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΙ

ΣΥΝΕΧΙΣΤΕ ΝΑ ΜΑΘΑΙΝΕΤΕ ΚΑΤΙ ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΟ

ΝΑ ΕΧΕΤΕ ΨΥΧΙΚΗ ΕΠΙΓΝΩΣΗ

ΒΟΗΘΗΣΤΕ ΑΛΛΟΥΣ

ΤΙ ΚΑΝΩ ΤΩΡΑ:

ΤΙ ΘΕΛΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ:

ΕΝΑ ΒΗΜΑ ΝΑ ΑΡΧΙΣΩ ΣΕ ΚΑΘΕ  
ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ -

## WHO TO CALL IF YOU NEED HELP

LIFELINE	13 11 14
KIDS HELPLINE	1800 551 800
MENSLINE	1300 789 978
BEYOND BLUE	1300 224 636
DIRECT LINE ALCOHOL & DRUG SUPPORT	1800 888 236
CORONAVIRUS HOTLINE	1800 675 398

## REFERENCES

Evidence for '5-Ways to Wellbeing' draws on some of the best available international research about mental capital and mental wellbeing through life for the UK government's Foresight Project on Mental Capital and Wellbeing, published in 2008 by the New Economics Foundation. It synthesised research from 400 international scientists and explored the challenges for improving mental wellbeing of the whole population. In 2012 North West Area Mental Health Services, a part of the Royal Melbourne Hospital, together with local organisations reviewed this evidence in the Australian context and local supporting research evidence. <https://5waystowellbeing.org.au/>