



10 consejos para tener una buena Salud Mental



1. **Habla sobre tus sentimientos:** Hablar sobre sentimientos puede ayudarte a tener una buena salud mental y lidiar con los momentos difíciles.
2. **Mantente activo/a:** Practicar ejercicio regularmente puede mejorar tu autoestima y ayudarte a concentrarte, dormir, estar y sentirte mejor. El ejercicio mantiene tu cerebro y el resto de órganos vitales sanos, lo que contribuye a mejorar tu salud mental.
3. **Come bien:** Tu cerebro necesita un equilibrio de nutrientes para estar sano y funcionar bien, tal y como ocurre con el resto de órganos. Una dieta adecuada para tu salud física también lo será para tu salud mental.
4. **Bebe con moderación:** A menudo bebemos alcohol para cambiar nuestro humor. Hay quien bebe para superar sus miedos o la soledad, pero el efecto es solo temporal. Cuando se va el efecto te sientes peor, por la forma en la que el alcohol ha afectado tu cerebro y el resto de tu cuerpo. Beber no es una buena forma de gestionar los sentimientos desagradables.
5. **Mantén el contacto:** No hay nada mejor que ponerte al día con un amigo o amiga, cara a cara; aunque no siempre es posible. También puedes llamarles por teléfono, enviarles un whatsapp o hablar con ellos/as por redes sociales. Mantén las líneas de comunicación abiertas: ¡es bueno para ti!



asasam

buru gaixotasuna duten pertsonen
eta senideen aiarako elkartea
asociación ayalesa de familiares y
personas con enfermedad mental

6. **Pide ayuda:** No somos *superman* ni *superwoman*. En ocasiones nos sentimos cansados o sobrepasados por cómo nos sentimos o cuando las cosas no van como las planeamos. Si los problemas te están superando, y ves que no puedes con ellos pide ayuda. Tu familia o amigos pueden ofrecerte ayuda y escucharte. Los servicios sociales están para ayudarte.
7. **Date un respiro:** Un cambio de escenario es bueno para tu salud mental. Puede ser una pausa de cinco minutos, una comida de media hora en el trabajo, o una escapada de fin de semana. Unos minutos pueden ser suficientes para desestresarte. Regálate un poco de tiempo para ti.
8. **Haz algo en lo que seas bueno o buena.** ¿Qué te gusta hacer? ¿Qué actividades te gustan? ¿Qué te gustaba hacer en el pasado? Divertirte puede eliminar el estrés. Si la actividad te divierte, puede que seas bueno o buena en ella, y eso aumentará tu autoestima.
9. **Acepta quién eres.** Todos y todas somos diferentes. Es mucho más sano aceptar que eres único o única que pretender ser como alguien. Sentirte bien con lo que eres aumenta tu confianza, te ayuda a desarrollar nuevas habilidades, visitar nuevos lugares, hacer nuevas amistades. Una buena autoestima es de gran ayuda cuando la vida te da un revés.
10. **Cuidar de los demás.** Cuidar de otras personas es una parte importante para mantener las relaciones con gente cercana, generalmente nos acerca más a ellos.

Fuente: Equipo de Coordinación Sociosanitaria, www.euskadi.eus

