GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

¿Cómo mantener la salud mental en equilibrio? Por ALPINALIA

Comunicados | 08/01/2022 | 00:00

La salud mental es un tema que afecta a todos los seres humanos y ha sido un problema en la sociedad durante décadas

/COMUNICAE/

La salud mental es un tema que afecta a todos los seres humanos y ha sido un problema en la sociedad durante décadas

Puede ser una preocupación importante tanto en el ámbito político como en el individual. La salud mental es la capacidad de sentir, pensar y actuar de forma que permita prosperar. También la salud mental es la que permite disfrutar de la vida, afrontar retos y superar los momentos difíciles.

Desde PORTAL BIENESTAR, afirma que la capacidad de relacionarse con uno mismo y con las demás personas ayuda a tomar decisiones sobre diferentes opciones de vida.

La salud mental es única y específica de cada persona. Cada individuo tiene que encontrar su propio equilibrio personal, su propia definición personal que le permita decir que se encuentra y se siente bien.

Hay que tener en cuenta que la salud mental también está en constante cambio. Es muy posible que en algunos momentos de la vida se haya sentido mal algunos días, lo cual es perfectamente normal. De hecho, nadie puede evitar pasar por ciertos períodos más difíciles, como la actual pandemia, que tiene un impacto considerable en la salud mental de las personas, especialmente en las personas mayores. Por lo tanto, es imposible estar bien todo el tiempo.

Algunas personas tienen una salud mental más frágil, ya sea por los antecedentes hereditarios, la personalidad o por diversos acontecimientos vitales que pueden haber generado un malestar psicológico importante, como una infancia difícil o un trauma. La capacidad de mostrar resiliencia puede ser un factor determinante en este sentido.

De hecho, algunas personas pueden haber vivido acontecimientos especialmente difíciles y, aun así, haber sido capaces de hacer frente a la adversidad y superarla sin mayores consecuencias psicológicas, mientras que otras pueden no tener esta misma capacidad, a su pesar.

¿Qué se puede hacer para preservar la salud mental?

No hay una respuesta correcta a esta pregunta. Sin embargo, aquí hay algunos consejos y elementos que pueden ayudar a mantener un buen equilibrio mental.

En primer lugar, es importante asegurarse de que se cubren las necesidades básicas: llevar una dieta sana y equilibrada, dormir lo suficiente cada noche (las necesidades pueden variar de una persona a otra), tener una vivienda y sentirse seguro en casa. Por supuesto, poder satisfacer las necesidades financieras es también una consideración importante. Si estas necesidades básicas parecen estar bien equilibradas, entonces es más accesible profundizar en las formas de promover el equilibrio emocional y psicológico.

En primer lugar, es fundamental conocerse a sí mismo o aprender a conocerse como individuo y poder saber lo que calma, lo que reconforta y por otro lado lo que gusta menos o lo que quita energía.

Es importante ser capaz de reflexionar e identificar los valores, creencias, puntos fuertes, experiencias, logros, planes y sueños son también formas de conocerse a uno mismo, es también importante identificar los límites y definir lo que es inaceptable. Se trata de escucharse y prestar atención a lo que dice la intuición. Esto significan ser capaz de decir "no" y desentenderse de una petición o una situación que no agrada. Es ser capaz de orientar diferentes acciones o gestos que ayuden a cuidarse, a complacerse y a cambiar de opinión.

Por otra parte, si se tiene la oportunidad de salir de la zona de confort experimentando con cosas nuevas, interesándose por un tema completamente nuevo y sacando el lado creativo, ya sea a través de la música, el dibujo, la cocina, la naturaleza, etc. El objetivo es experimentar un sentimiento de orgullo, logro y motivación para ponerse en acción con algo nuevo y desafiante.

Aunque hoy en día es más difícil acceder a ella, mantener las relaciones sociales y familiares, intercambiar, compartir y confiar en los seres queridos le ayuda a sentirse rodeado, reconocido y querido.

Mantener los contactos, aunque a veces se sienta que no se tiene nada nuevo que decir.

Darse el derecho de sentirse menos bien algunos días y compartirlo con alguien que esté disponible para escuchar.

En la medida de lo posible, reírse, ya sea viendo una película de comedia, vídeos divertidos en Internet o hablando con alguien con quien la risa surja con facilidad.

Por último, y por supuesto, el ejercicio físico sigue siendo una forma muy eficaz y buena de mantener la salud física y mental.

Estimular el cerebro y actuar sobre los neurotransmisores aumentando la producción natural de serotonina y dopamina, que tienen efectos antidepresivos.

También se segregan endorfinas, que proporcionan una sensación de bienestar tras el esfuerzo físico. El ejercicio físico también reduce la secreción de cortisol (la hormona del estrés). Dar un largo paseo por la naturaleza, hacer yoga, estiramientos, caminatas, etc.

Es recomendable aprovechar la oportunidad de cuidarse, ser indulgente y amable con uno mismo y ofrecerse pequeños placeres que en ocasiones no se tiene la oportunidad.

¿Cuáles son los beneficios de la naturaleza para el cuerpo y la mente?

Es un hecho probado que estar en contacto con la naturaleza tiene muchos beneficios y no siempre hay que ir lejos. Es importante aprovechar cualquier oportunidad para salir al exterior y recibir una buena dosis de naturaleza.

¿Por qué la naturaleza es buena?

Una oportunidad para desconectar

Con los ajetreados días y todo el tiempo que se pasa frente a las pantallas, salir al aire libre es una forma estupenda de tomarse un descanso. Sentarse al pie de un árbol o en un banco, o

incluso caminando, aprovechando para respirar profundamente, algo que se suele olvidar hacer en la rutina diaria.

Un efecto calmante y estimulante

A través de los efectos positivos en el cerebro, la naturaleza:

Alivia, relaja y calma

Reduce los niveles de estrés

Mejora la concentración

Promueve la creatividad y ayuda a encontrar soluciones a los problemas

Potencia la energía

Un placer para los sentidos

Dejarse arrullar por el canto de los pájaros o admirar los diferentes tonos de verde de los árboles, meter las manos en la tierra mientras se cultiva el jardín, caminar descalzo por el césped, respirar el olor de la hierba o el aroma de las flores son formas de despertar los sentidos y maravillarse con la naturaleza.

Todo lo que se tiene que hacer es reducir la velocidad y prestar atención al entorno, sin importar en qué parte de la naturaleza se encuentre. Aprovecharlo todo el año, porque cada estación ofrece experiencias únicas.

Para mejorar la salud

Según cientos de estudios médicos, las ciudades con más naturaleza podrían reducir la prevalencia del estrés en un 39% aproximadamente, la depresión en un 7%, la diabetes en un 14%, la hipertensión en un 13% y la mortalidad general prematura entre un 10% y un 20%.

Por ello, hay diversas movilizaciones recientemente a favor del reverdecimiento urbano para proteger los árboles, los bosques y los entornos naturales y promover la plantación masiva de árboles.

Pasar tiempo en la naturaleza puede convertirse en la receta médica más popular.

Fuente Comunicae

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/comunicado/163927-como-mantener-la-salud-mental-en-equilibrio-por-alpinalia.htm