



## Osasun Mental ona izateko 10 aholku:



1. **Hitz egin zure sentimenduei buruz:** sentimenduez hitz egiteak osasun mental ona izaten eta une zailei aurre egiten lagun diezazuke.
2. **Egin ariketa fisikoa:** ariketa ohikotasunez egiteak zure autoestimua hobe dezake, eta kontzentratzen, lo egiten eta hobeto sentitzen lagun diezazuke. Ariketari esker, zure garuna eta gainerako bizi-organoak osasuntsu egongo dira, eta, ondorioz, osasun mental hobea izango duzu.
3. **Jan ondo:** zure garunak elikagaien oreka behar du osasuntsu egoteko eta ondo funtzionatzeko, gainerako organoek bezalaxe. Zure osasun fisikorako dieta egokia halakoa izango da zure osasun mentalerako ere.
4. **Edan neurriz:** sarri, alkohola gure aldartea aldatzeko edaten dugu. Batzuek beldurrei edo bakardadeari aurre egiteko edaten dute, baina eragina behin-behinekoa izaten da. Eragin hori desagertzen denean, okerrago sentitu ohi zara, alkoholak zure garunean eta gorputzaren gainerakoan izandako eraginagatik. Edatea ez da sentimendu desatseginak kudeatzeko modu egokia.

5. **Egon harremanetan lagunekin:** lagun batekin zure eta haren bizitzaz hitz egitea baino gauza hobirik ez dago, aurrez aurre hitz egin nahiz eta batzuetan ezinezkoa izan. Halere, telefonoz dei diezaiekezu, edo whatsapp bidali, edo sare sozialen bidez jo dezakezu haiengana. Izan komunikabideak irekita: ona da zuretzat! Hiru Gurutze 5,behea – 01400 Laudio / Tel.: 94 403 46 90 / 94 672 64 46 /[info@asasam.org](mailto:info@asasam.org) / [www.asasam.org](http://www.asasam.org)
6. **Eskatu laguntza:** ez gara ez Superman ez Superwoman. Tarteka, nekatuta edo estaturik sentitzen gara, dela gure sentimenduengatik, dela gauzak ez direlako gertatzen ari guk nahi bezala. Arazoek larritasuna eragiten badizute, eta ezin badiezu aurre egin, eskatu laguntza. Zure familiak edo lagunek laguntza eskain diezazukete, bai eta entzun ere. Gizarte-zerbitzuak zuri laguntzeko daude.
7. **Hartu atsedena:** ingurunez landatzea ona da zure osasun mentalerako. Izan daiteke bost minutuko atsedena, ordu erdiko bazkaria lanean edo asteburuko egonaldia. Minutu batzuk nahikoak izan daitezke estresa desagerrarazteko. Oparitu zeure buruari denbora apur bat.
8. **Egin gustuko duzun edo trebetasunez egiten duzun hori:** zer egitea atsegin duzu? Zein jardura duzu gogoko? Eta lehen? Dibertitzeak estresa desagerraraz dezake. Jardueraz gozatzen baduzu, baliteke trebea izatea horretan, eta horrek autoestimua areagotzen du.
9. **Onartu nor zaren:** denok gara desberdinak. Askoz osasungarriagoa da bat eta bakarra zarela onartzea, beste baten modukoa izaten saiatzea baino. Zarenarekin ondo sentitzeak zure konfiantza aregotuko du, trebetasun gehiago garatzen lagunduko dizu, hala nola toki ezezagunak bisitatzen eta lagun berriak egiten. Autoestimu ona izatea oso lagungarria da bizitzak zaplazteko bat ematen dizunean.
10. **Zaindu besteak:** beste pertsona batzuk zaintzea garrantzitsua da hurbileko jendearekin harremanetan egoteko; normalean, gehiago hurbiltzen gaitu haiengana.

Fuente: Equipo de Coordinación Sociosanitaria,  
[www.euskadi.eus](http://www.euskadi.eus)

