

COME RIMANERE SANI DI MENTE QUANDO SI È COSTRETTI A STARE A CASA

Il più delle volte noi esseri umani non siamo sempre molto bravi a prenderci cura del nostro benessere, figuriamoci quando siamo sotto estrema pressione e incertezza. Come facciamo se dobbiamo restare a casa per ridurre la diffusione del coronavirus?

Il "5-Ways to Wellbeing" ("5 Modi per raggiungere il benessere") introduce cinque modi semplici ed efficaci per migliorare la tua salute psicologica ed emotiva e si basano su una vasta ricerca internazionale.

Tutto ciò ti aiuterà a vivere una vita più felice e più lunga, così come ti aiuterà a far fronte allo stress.

Tutti possono "provare i fatidici 5" a casa. Non costa nulla ed è più facile di quanto crediate!

Le persone più felici possono contare 7,5 anni in più alla loro vita!

5 WAYS TO WELLBEING (5 MODI PER RAGGIUNGERE IL BENESSERE)



CONNETTITI CON LE PERSONE

Per una buona salute e benessere, è importante sviluppare relazioni strette e socializzare con amici, familiari e altre persone. È tuttavia importante per il tuo benessere ampliare la tua rete sociale e la gamma di relazioni con gli altri in una comunità più ampia.

Come posso rimanere connesso/a anche se devo mantenere la distanza fisica?

- » Cena con la tua famiglia senza la TV accesa
- » Siediti da qualche parte dove puoi osservare alberi o piante
- » Passa del tempo con animali domestici e animali
- » Leggete storie ad alta voce tra di voi
- » Invita un amico per una "passeggiata con chiacchierata" al telefono (anche su e giù per il corridoio, camminare e parlare funziona davvero!)
- » Fai una cena virtuale in cui mangiate tutti insieme durante la videoconferenza
- » Prepara una tazza di tè nello stesso momento del tuo amico/parente e parla con loro al telefono mentre la sorseggi
- » Scrivi un'email o una lettera a un amico o parente



Gli esseri umani sono predisposti a connettersi e a sentirsi a proprio agio.

SII ATTIVO/A

Essere attivi può aumentare buoni stati d'animo, mantenere un peso più sano, incrementare la massa muscolare, aumentare le cellule cerebrali, migliorare il tuo aspetto e prevenire o ritardare l'insorgenza di molte malattie.

In generale, mantenersi attivi non è né difficile né costoso, ma è una sfida da raggiungere nei 60 minuti consigliati al giorno di attività intensiva o rafforzamento muscolare se non si può uscire di casa.

Alcune idee possono includere:

- » Fai una passeggiata o vai a correre (se questo è in linea con i consigli di salute/governo). Non dimenticarti di portare il cane!
- » Scatenati a ballare!
- » Prendi parte a una sfida fisica online (per esempio flessioni)
- » Fai su e giù per le scale 20 volte (anche piccole rampe)
- » Rasa il prato, rastrella le foglie o semplicemente raccogli ramoscelli che sono caduti nel cortile
- » Salta la corda per 60 secondi
- » Fai alcuni esercizi di stretching o di forza come una famiglia
- » Usa un video di yoga/esercizi online

Se di solito non ami fare tanto esercizio, scegli una piccola attività ed eseguila un paio di volte al giorno e continua a potenziarla.

CONTINUA AD IMPARARE

Il cervello umano è in grado di riconnettersi bene nella mezza età, incorporando decenni di esperienze e comportamenti. Imparare cose nuove può essere divertente, può aumentare la fiducia in noi stessi, può aiutare a trovare un significato e uno scopo nella nostra vita e può connetterci con gli altri.

Cosa si può fare a casa?

- » Prova una nuova ricetta
- » Guarda dei video digitando "Come fare..." su internet

- » Aiuta qualcuno con i compiti
- » Visita un museo o una galleria d'arte online
- » Fai un puzzle, un quiz o le parole crociate ogni giorno
- » Ascolta dei podcast su un argomento interessante o leggi un libro
- » Chiedi a qualcuno quali siano i loro hobby e interessi e chiedi loro di mostrarteli
- » Cerca qualche sviluppo professionale online



Non si è mai né troppo giovani né troppo vecchi per imparare!

SII CONSAPEVOLE

Essere consapevoli è un'abilità incredibilmente preziosa da avere perché aumenta la tua capacità di mantenere la calma, riduce lo stress, ti aiuta a pensare in maniera chiara, ti aiuta a far fronte al meglio le situazioni difficili, migliora l'umore e riduce la preoccupazione, l'ansia e la depressione.

È stato dimostrato che diventare regolarmente consapevoli delle nostre sensazioni, pensieri e sentimenti, aumenta il benessere di una persona per diversi anni! Ed è gratuito e senza effetti chimici collaterali. Possiamo farlo e non importa quanto piccola o grande sia la stanza in cui stiamo passando il tempo.

È più facile farlo di quanto sembri!

- » Ricordati di prendere nota dei tuoi pensieri, sentimenti, sensazioni corporee e del mondo che ti circonda
- » Prendi nota della sensazione dell'aria che si muove sul tuo viso e sul tuo corpo mentre cammini
- » Mangia lentamente e fai caso al gusto del cibo



- » Tieni un diario della gratitudine, annota le cose per cui sei grato/a su una base giornaliera
- » Scegli una pianta o una piantina e vai a guardarla ogni giorno, nota i suoi cambiamenti e la sua crescita
- » Quando ti lavi le mani concentrati esclusivamente sulla sensazione
- » Fai una sessione di consapevolezza su un'app
- » Fai ogni giorno una lenta passeggiata esplorando i parchi e il quartiere (se consentito), scatta foto da guardare in seguito

Se puoi fare queste piccole cose ogni giorno, ti sentirai molto più calmo/a e costruirai le tue abilità per quando ti sentirai davvero stressato/a.

AIUTA GLI ALTRI

La maggior parte delle persone sarebbe d'accordo nel dire che aiutare gli altri è una cosa buona da fare in sé, ma la ricerca mostra che può anche migliorare il vostro benessere. Aiutare gli altri aumenta la felicità per noi così come per le persone che aiutiamo, aumenta la soddisfazione di vita, fornisce un senso di significato, aumenta i sentimenti di competenza, migliora il nostro umore e riduce lo stress. Più riduce le preoccupazioni!

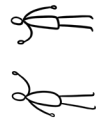
Come posso aiutare gli altri quando siamo tutti bloccati nelle nostre case?

- » Dai un'occhiata a ogni persona in casa tua ogni giorno a fine giornata
- » Telefona un parente o un amico che ha bisogno di supporto o compagnia
- » Offri il tuo aiuto a qualcuno con un progetto
- » Fai volontariato online (📍📍📍) nella tua comunità locale
- » Sii attivamente lì, quando qualcuno che conosci è nel bisogno, siediti con loro, ascolta e se puoi, aiutali
- » Metti in ordine le tue cose e sbriga le faccende domestiche anche per qualcun altro!
- » Insegna ai tuoi figli quante abilità di vita puoi
- » Rifornisci scorte per il vostro vicino, mentre rifornisci le tue

Le persone che dedicano il loro tempo agli altri sono ricompensati con una salute fisica migliore, tra cui una pressione sanguigna più bassa e un corso di vita più lungo.

Tagga @STREATMelbourne con i tuoi modi creativi per rimanere sani di mente

IL MIO PIANO PERSONALE/FAMILIARE PER SOPRAVVIVERE LA PROSSIMA SETTIMANA



CONNETTITI CON LE PERSONE

SII ATTIVO/A

CONTINUA A IMPARARE

SII CONSAPEVOLE

AIUTA GLI ALTRI

COSA STO FACENDO ORA?

COSA VOGLIO CAMBIARE O
COSA VORREI FARE DI PIÙ?

QUAL È IL PROSSIMO PASSO
CHE POSSO FARE IN OGNI AREA
PER COMINCIARE?

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/>