

DECÁLOGO

SOBRE SAÚDE MENTAL



100% PREVENCIÓN

Aprende a falar de ti mesmo aos demais.

1

Tenta identificar e expresar os teus sentimentos. É unha forma de coñecerse e de que che coñezan

Fai auto-observación

2

Dedica un momento cada día para coñecer como estás, que pensamentos tes. Adestra a túa mente para ser consciente dos teus pensamentos e toma o control.

Regula as túas emocións.

3

Canaliza a túa rabia e agresividade. Non te deixes levar polo momento nin gardes rancor; sé respectuoso e trata de estar no lugar doutra persoa.

Quererse a un mesmo/a.

4

Valora diariamente os teus logros e os aspectos positivos. Desenvolve unha imaxe positiva de ti mesmo/a. Se optimista na medida do posible.

Busca actividades coas que goces.

5

Fai deporte, escoita música, axuda aos demais ou participa en actividades solidarias. Abre a túa mente e mostra ilusión por aprender.

Marca propósitos na vida.

6

Propón metas realistas e trata de levalas a cabo, sentiraste ben.

Mantén a conexión

7

Non te illes. Enríquécete con novas amizades. Mantén distancia das persoas que creas que son daniñas para ti.

Ten un estilo de vida saudable.

8

Coida a saúde física. Fai deporte, mantén unha boa alimentación, dorme suficiente e evita danar a túa saúde co consumo de substancias tóxicas

Acepta os reveses da vida.

9

O sufrimento forma parte da condición humana. Rectifica e aprende dos teus erros ou das leccións da vida. Se flexible cos contratempos e cambios que xurdan. Busca alternativas e toma perspectiva. Os problemas non teñen unha única solución.

Se a situación supérase e estás desbordado: Pide axuda!

10

A un familiar, amigo/a, docente, orientador/a, psicólogo/a, médico/a ou nunha asociación.