

Decàleg de Salut Mental Positiva*

Aquest decàleg es presenta en forma de recomanacions aplicables a la vida quotidiana. Cada recomanació té un valor per si mateixa i pot ser aplicada de forma individual o en conjunt amb la resta de recomanacions. Si es consumeixen totes, no hi ha cap perill! Al contrari:

Quantes més recomanacions apliquem a la nostra vida més reforçarem la nostra Salut Mental Positiva

Recomanacions

1 Valorar positivament les coses bones que tenim a la nostra vida.

2 Posar estima a les activitats de la vida quotidiana. La felicitat està entre nosaltres amagada en el dia a dia. No hem d'afrontar cada activitat quotidiana (agafar el metro, comprar, treballar,...) com un càstig o amb indiferència. Busca aspectes positius d'aquestes activitats i posa un estat d'ànim favorable.

3 No ser molt sever amb nosaltres mateixos ni amb els altres. La tolerància, la comprensió i la flexibilitat són bons tòpics per a la salut mental.

4 No deixar que les emocions negatives bloquegin la nostra vida. Ens hem d'enfadar però no ens hem de desbordar.

5 Prendre consciència dels bons moments que passen en la nostra vida quan estan passant. Si en la nostra vida hi ha bons moments per a recordar, aquests tenen que haver sigut bons moments quan els hem viscut. Per tant, hem de gaudir de les coses bones del present, a més a més de recordar les coses bones del passat i esperar coses bones del futur.

6 No tenir por de plorar i de sentir. Hem d'interpretar la normalitat dels sentiments: si hem tingut un desengany és normal que ens sentim decebuts, si hem perdut una persona estimada és normal (és saludable mentalment) sentir trist, ... Ara bé, si els estats emocionals són molt intensos, persistents o incapacitants hem de demanar ajuda professional.

7 Buscar espais i activitats per a relaxar-nos mentalment. Cadascú té els seus propis gustos, recursos i estratègies (passejar, llegir, practicar jardineria, no fer res, parlar amb els amics,..).

8 Intentar anar resolent els problemes que ens vaguin sorgint. Si els problemes s'acumulen, la salut mental tremola! No tots els problemes tenen bones solucions però hem d'intentar sempre fer alguna cosa per alleugerir-los. És la predisposició activa cap a la cerca d'una solució.

9 Tenir cura de les nostres relacions interpersonals. Parlem amb els nostres éssers estimats, visitem als nostres amics, compartim alguna tertúlia amb els nostres companys de feina o d'estudi, amb els nostres veïns, etc.

10 NO ENS HEM D'OBLIDAR DE PINTAR LA VIDA AMB HUMOR PER A QUE AQUESTA TINGUI MÉS COLOR



*Autora: Dra. M^a Teresa Lluch Canut (2011) Disponible en:

http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/20062/11/Decalogo_Salut_Mental_Positiva_trilingue.pdf

Il·lustració: M^a Teresa Lluch y Julia Domènech (2019)