

CORRETTI STILI DI VITA PER IL BENESSERE E LA SALUTE MENTALE

gomitolorosa
ENTE FILANTROPICO

PROGETTO
ITACA
PER LA MENTE, CON IL CUORE.

NUTRIZIONE

NELLA TUA GIORNATA DI STUDIO O LAVORO, RITAGLIA ALMENO MEZZ'ORA DI TEMPO PER MANGIARE QUALCOSA IN UN AMBIENTE TRANQUILLO; MEGLIO AL DI FUORI DEL TUO AMBIENTE DI STUDIO O LAVORO.

Nutrirsi regolarmente assicura livelli costanti di glicemia, che tengono lontani stati di irritabilità, stanchezza mentale, sonnolenza. Inoltre, in molti soggetti predisposti, saltare il pasto determina l'insorgere di stati ansiosi; in ultimo, periodi prolungati di digiuno e intensa attività lavorativa facilitano abbuffate serali e in generale una alimentazione disordinata.

DIGESTIONE

NELLA TUA SETTIMANA, DEDICA UN'ATTENZIONE PARTICOLARE A COSA MANGI. PRIVILEGIA PASTI NUTRIENTI E LEGGERI ED EVITA GLI ALIMENTI CHE APPESANTISCONO LA TUA DIGESTIONE.

Il 90/95% della serotonina è prodotto dall'intestino. Una buona digestione e un microbiota in equilibrio favoriscono la produzione e l'efficacia della serotonina e di altri neurotrasmettitori, contribuendo a migliorare l'umore, ridurre ansia e depressione, aumentare la resilienza allo stress.

IDRATAZIONE

INSERISCI NELLA TUA ROUTINE ALCUNI MOMENTI DEDICATI ALL'IDRATAZIONE. SE HAI DELLE ATTIVITÀ CHE SI RIPETONO NELLA GIORNATA, ASSOCIALE AL BERE UN BICCHIERE D'ACQUA.

Il cervello è molto sensibile a stati di disidratazione, essendo costituito per l'80% da acqua. Una carenza di liquidi determina l'abbassamento della concentrazione, mal di testa e maggiori tempi di reazione agli stimoli mentali.

MOVIMENTO

CERCA DI MANTENERE MOMENTI FISSI NELLA GIORNATA DEDICATI AL MOVIMENTO FISICO. AD ESEMPIO, CAMMINA ANZICHÉ USARE I MEZZI O L'AUTO O FAI LE SCALE ANZICHÉ PRENDERE L'ASCENSORE.

Il movimento fisico è uno dei più potenti alleati naturali del cervello. L'attività fisica regolare stimola la produzione dei neurotrasmettitori essenziali per il nostro benessere e in particolare di endorfine, serotonina, dopamina e gaba.

RIPOSO

ASSICURATI DI DORMIRE A SUFFICIENZA, DI AVERE UN RIPOSO DI QUALITÀ E DI MANTENERE UNA REGOLARE ALTERNANZA SONNO-VEGLIA. PROVA A IMPOSTARE UNA TUA ROUTINE SERALE DI INTRODUZIONE AL SONNO.

Il sonno, in particolare lo stato di sonno profondo, riequilibra la produzione di gaba, serotonina e dopamina e soprattutto determina l'abbassamento dei livelli di cortisolo, l'ormone che modifica le funzioni corporee in risposta agli stati di stress psicofisico. La riduzione del cortisolo in circolo determina il rilassamento generale dell'organismo.

1



2



3



4



5



6



RESPIRO

FAI PRATICA DELLA RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA E PROVA A DEDICARE AD ESSA UN MOMENTO DELLA GIORNATA, IN PARTICOLARE PRIMA O DOPO GLI EVENTI PIÙ STRESSANTI.

La respirazione diaframmatica, che impiega l'addome e non il petto, è uno degli strumenti più efficaci e immediati per gestire l'ansia elevata; agisce sul sistema nervoso autonomo e aiuta a uscire dallo stato di allerta e ritrovare calma e centratura.

LIMITI

CHE COSA TI COMPLICA MOLTO LA VITA? COSA NON SEI PIÙ DISPOSTO-DISPOSTA A TOLLERARE? PROVA A FARE MENTE LOCALE E A TROVARE COSA TI AFFATICA E TI STRESSA, SENZA UN BUON MOTIVO.

Andare oltre i propri limiti non è sempre bello, anzi! Siamo programmati per giocare dentro un campo con dei confini ben precisi e delimitati. Allargare o cambiare il nostro campo di gioco richiede sforzo, tempo e non è sempre la scelta giusta per la nostra salute mentale.

DIPENDENZE

DI COSA NON RIESCI PROPRIO A FARE A MENO? SI TRATTA DI UNA PIACEVOLE ABITUDINE O DI UNA PICCOLA SCHIAVITÙ CHE TI RENDE MENO LIBERO-LIBERA? CON UN PICCOLO SFORZO, PROVA A MODIFICARE LE TUE ABITUDINI PER MIGLIORARE IL TUO BENESSERE PSICOFISICO.

Siamo abituati a pensare alle nostre abitudini come ai pilastri su cui costruire la nostra zona di comfort. Ma non sempre è così ... Alcuni piccoli o grandi "vizi" in realtà sono vere e proprie minacce per la nostra salute mentale, come il fumo e il consumo elevato di alcool o altre sostanze.

RELAZIONI PROBLEMATICHE

COME VALUTI LE RELAZIONI CON LE PERSONE INTORNO A TE, A SCUOLA, IN FAMIGLIA, NEL GRUPPO DI AMICI? CI SONO RELAZIONI CHE TI FANNO STARE MALE E NON TI DANNO NULLA DI BUONO? CHE POSSIBILITÀ HAI, DAVVERO, DI CAMBIARLE IN MEGLIO?

RELAZIONI POSITIVE

COME VALUTI LE RELAZIONI CON LE PERSONE INTORNO A TE, A SCUOLA, IN FAMIGLIA, NEL GRUPPO DI AMICI? CI SONO RELAZIONI CHE TI FANNO STARE BENE E SONO UNA SICUREZZA PER TE? QUANTO TEMPO DEDICI A CURARE QUESTI RAPPORTI? PROVA A SELEZIONARE I RAPPORTI CHE TI FANNO STARE DAVVERO BENE E DECIDI DI DEDICARE UN PO' DI TEMPO IN OGNI SETTIMANA PER LA LORO CURA.

Le relazioni interpersonali sono una fonte primaria di benessere, ma anche di malessere. Le nostre gioie di vita più grandi, così come le nostre preoccupazioni, paure o delusioni più grandi sono legate a rapporti con persone più o meno vicine. Avere una buona consapevolezza dello stato delle nostre relazioni, curarle e coltivarle con pazienza e costanza, è un investimento solido per la nostra salute mentale.

7



8



9



10

