

DIA MUNDIAL DE LA SALUT 2024

L'autocura és la capacitat d'individus, famílies i comunitats per a promoure i mantenir la salut, i prevenir i fer front a les malalties/discapacitats amb o sense el suport d'un proveïdor d'atenció sanitària.

Les claus d'autocura es basen en l'equilibri entre la cura física, psicològica i social. Hem recollit algunes d'elles en el **següent decàleg** que t'animem a posar en pràctica i aconseguir una millora general de la teva salut:



1

MANTINGUES UN ESTIL DE VIDA ACTIU

És beneficiós tant per a la nostra salut física com per a la nostra salut mental. L'exercici desencadena una resposta química que millora el nostre estat d'ànim.



2

CUIDA LA TEVA ALIMENTACIÓ I DESCANS

Una alimentació sana i equilibrada millora la nostra salut general i la nostra salut mental. Una mala higiene de la son ens produeix cansament i perjudica notablement la nostra salut emocional.



3

REDUEIX EL CONSUM DE SUBSTÀNCIES

Un consum freqüent d'unes certes substàncies pot implicar problemes de salut i, en molts casos, provocar trastorns depressius. Evita o redueix el consum de tabac, alcohol i altres drogues.



4

VIGILA EL NIVELL D'ESTRÈS

El ritme de vida estressant al qual moltes persones s'enfronten cada dia repercuteix molt en la nostra salut mental. Moltes vegades, els trastorns depressius venen precedits d'un estil de vida estressant que ens manté en un estat alt d'ansietat.



5

RELACIONA'T!

Envoltar-nos dels nostres éssers estimats és un dels grans factors de protecció per a la depressió. Viure trobades socials afectuoses, agradables i divertides milloraran el nostre estat d'ànim.



6

MOTIVA'T!

Els propòsits vitals repercuteixen molt positivament en la nostra salut mental. És important que els objectius que ens marquem siguin realistes i assolibles, per a evitar frustracions innecessàries.



7

TREBALLA LA TEVA AUTOESTIMA

Redueix les comparacions amb altres persones i allunya't del desgast que suposa tractar d'acontentar als altres durant tot el temps. Accepta els teus errors i abraça els teus assoliments i virtuts.



8

VIU EN EL PRESENT

Viure mentalment en el passat o el futur només ens crea malestar psicològic. Allunya't de les preocupacions irracionals i tracta d'aprendre a viure amb la incertesa i a desenvolupar una actitud positiva enfront del canvi.



9

DESENVOLUPA LA TEVA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

Una de les vies per a aconseguir un equilibri psicològic és mitjançant l'adequada gestió emocional. Aprendre a identificar quines emocions sentim, com les expressem i regulem, és fonamental per a prevenir la depressió.



10

REALITZA ACTIVITATS AGRADABLES

Dedicar temps a l'oci i a les nostres aficions és imprescindible per a cuidar la nostra salut mental.

CONEIX TOTA L'ACTIVITAT
DE L'ÀREA DE SALUT **AQUÍ**



900 104 971

www.creuroja.org

www.cruzroja.es

