

# Μήνας ψυχικής υγείας

Εάν εσείς, το παιδί σας ή κάποιος που γνωρίζετε μπορεί να χρειάζεται βοήθεια και υποστήριξη για την καλύτερευση της ψυχικής τους υγείας, επικοινωνήστε με την Υπηρεσία Πρόνοιας στο 97408310 | [cdw.welfare@goc.com.au](mailto:cdw.welfare@goc.com.au)



1) Ο αριθμός των διαταραχών της ψυχικής υγείας σε άνδρες και γυναίκες είναι ίδιος, ωστόσο λιγότεροι άνδρες αναζητούν επαγγελματική βοήθεια και υποστήριξη. Οι άνδρες, σε αντίθεση με τις γυναίκες, επιλέγουν καταστροφικές λύσεις για να λύσουν τα προβλήματά τους όπως τα ναρκωτικά και το αλκοόλ. Οι άνδρες είναι τρεις φορές πιο πιθανό να αυτοκτονήσουν από ότι οι γυναίκες και είναι πιο πιθανό να πεθάνουν εξαιτίας του αλκοόλ και των ναρκωτικών. Υπάρχουν πολλοί άντρες που δεν ζητούν βοήθεια. Ο Παναγιώτης επιλέγει να μείνει και να εργαστεί μέσα στον κήπο του που τον κάνει να νιώθει ότι βρίσκεται στον παράδεισο. Απολαμβάνει τη φύση και θεωρεί ότι τρέφει τη θετική ψυχική υγεία και ευεξία του, ως εκ τούτου επιλέγει κάθε φορά ένα διαφορετικό σημείο στον κήπο του για να κάνει ένα διάλειμμα από την καθημερινή ζωή. Οι συμβουλές του Παναγιώτη για θετική ευημερία και ψυχική υγεία είναι να ακούτε ο ένας τον άλλον και να σέβεστε ο ένας τον άλλον.

3) Διαφορετικά είδη ψυχικής ασθένειας μπορεί να επηρεάσουν τη ζωή των ανθρώπων με διαφορετικούς τρόπους και σε διαφορετικές ποσότητες. Οι ψυχικές διαταραχές μπορεί να έχουν ήπια, μέτρια και σοβαρή επίδραση πάνω μας. Αυτές οι επιδράσεις μπορεί να επηρεάσουν τη διαχείριση του σπιτιού μας, την κοινωνική μας ζωή, την ικανότητα εργασίας και τις σχέσεις μας με τους άλλους.

Το 2017-2018, το 11,6% των γυναικών και το 9,1% των ανδρών έπασχαν από κατάθλιψη.

Όταν η Κυριακή αισθάνεται υπό πίεση ή στρες, ότι κάτι δεν πάει καλά, κάνει μια μεγάλη βόλτα στη φύση ανάμεσα στα δέντρα ή κοντά στον ωκεανό. Παίρνει βαθιές ανάσες στον καθαρό αέρα για να καθαρίσει το μυαλό της. Επίσης την βοηθά η συζήτηση με τα εγγόνια της ή τους στενούς της φίλους. Μια εξαιρετική συμβουλή που μοιράζεται η Κυριακή είναι να παραμείνετε σε επικοινωνία με ανθρώπους, μην απομονώνεστε. Μιλήστε με ανθρώπους και κοινωνικοποιηθείτε, ένα καλό γέλιο επίσης είναι μια καλή θεραπεία.



4) Υπάρχουν πολλοί τρόποι με τους οποίους μπορούμε να δημιουργήσουμε θετική ψυχική υγεία και ευημερία. Μερικοί τρόποι που μπορούμε να δοκιμάσουμε για το καταφέρουμε αυτό είναι να:

- Μαθαίνουμε να χαλαρώνουμε και να κάνουμε πράγματα που μας αρέσουν
- Ασκούμε
- Τρώμε υγιεινά
- Φροντίζουμε να κοιμόμαστε αρκετά
- Βρισκόμαστε κοντά με φίλους και οικογένεια
- Θέτουμε μικρούς και εφικτούς στόχους

Το πιο σημαντικό, δεν πρέπει ποτέ να φοβόμαστε ή να είμαστε πολύ περήφανοι για να ζητήσουμε βοήθεια. Στη Βίκυ αρέσει να πηγαίνει τον σκύλο της στο πάρκο, και το να τον κυνηγάει στο γρασίδι τη βοηθά να χαλαρώσει. Το περπάτημα βοηθά επίσης να καθαρίσει το μυαλό της.



2) Η θετική ψυχική υγεία και ευεξία αποτελούν ένα σημαντικό στοιχείο της απόλαυσης της ζωής. Υπάρχουν πολλοί τρόποι με τους οποίους μπορούμε να δημιουργήσουμε θετική υγεία και ευημερία στη ζωή μας. Ο καθένας είναι διαφορετικός, οπότε βρείτε αυτό που σας ταιριάζει και ακολουθείστε το συχνότερα.

Μερικοί τρόποι για την καλύτερευση της ψυχικής υγείας είναι να:

- Θέτετε μικρούς επιτεύξιμους στόχους
- Κάνετε ό,τι σας αρέσει και σας κάνει χαρούμενους
- Κρατάτε επαφή με αγαπημένα πρόσωπα
- Ακολουθείτε μια καθημερινή ρουτίνα και ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα

Η Καλλιόπη ξέρει ότι όλοι έχουμε τα προβλήματά μας, τις καλές και τις κακές μέρες μας. Μια εξαιρετική συμβουλή που μοιράζεται μαζί μας είναι ότι από τη στιγμή που ξυπνά προσπαθεί να κάνει θετικές σκέψεις, να ασχοληθεί με την κηπουρική και να ευχαριστήσει το Θεό για ότι της έχει χαρίσει.



5) Είναι σημαντικό να φροντίζετε τον εαυτό σας και να χτίζετε μια απολαυστική ζωή. Οι μικρές αλλαγές στον τρόπο ζωής μας δεν κοστίζουν πολύ ούτε είναι χρονοβόρες.

Απλές δραστηριότητες, όπως μια βόλτα, μια συζήτηση για τα συναισθήματά σας και οι βαθιές αναπνοές δεν κοστίζουν τίποτα. Το καλύτερο μέσον που βοηθάει την Μαίρη να αντιμετωπίσει το άγχος και τη στεναχώρια είναι να πάρει ένα καλό βιβλίο και να ξαπλώσει στο σαλόνι της, να καθεί σε έναν άλλο κόσμο και να οραματιστεί διάφορες εικόνες.