

6) Στην Αυστραλία οι πιο συχνές ψυχικές ασθένειες που αντιμετωπίζουν οι ενήλικες είναι το άγχος, οι διαταραχές της διάθεσης όπως η κατάθλιψη και οι διαταραχές χρήσης ουσιών. Ένας στους πέντε ενήλικες βιώνει ψυχικές ασθένειες κάθε χρόνο.

Ένας τρόπος με τον οποίο μπορούμε να μειώσουμε την ανησυχία και το άγχος είναι να προβλέψουμε τα προβλήματα πριν προκύψουν και να προσπαθήσουμε να τα λύσουμε στο μυαλό μας. Αυτό μπορεί να γίνει με:

- κατανόηση των σκέψεων και των συναισθημάτων μας
- προγραμματισμό εκ των προτέρων των αντιδράσεων μας σε καταστάσεις που μας προκαλούν άγχος
- προσδιορισμό δύο ατόμων στα οποία μπορούμε να απευθυνθούμε για βοήθεια

Όταν η Δήμητρα αισθάνεται άγχος, της αρέσει να παραμένει δραστήρια κάνοντας λίγη γιόγκα και κάνοντας βόλτες στη γειτονιά, στα βουνά ή στην παραλία. Μια εξαιρετική συμβουλή που μοιράζεται η Δήμητρα είναι να βλέπει παλιές φωτογραφίες όταν δεν μπορεί να συνδεθεί με τους φίλους και την οικογένειά της.



8) Η καλή ψυχική υγεία είναι σημαντική για την υγιή ανάπτυξη και την ευημερία κάθε παιδιού, το βοηθά να αντιμετωπίζει τις προκλήσεις και να προσαρμοστεί στις αλλαγές, να έχει υγιείς σχέσεις, να αισθάνεται καλά με τον εαυτό του και να απολαμβάνει τη ζωή.

Η ψυχική υγεία των παιδιών μπορεί να επηρεαστεί από οικογενειακές συνθήκες, το σχολείο, τα γεγονότα της ζωής. Τα παιδιά μπορούν να βιώσουν ψυχική υγεία σε οποιαδήποτε ηλικία. Όταν η Μαρία νιώθει άσχημα, η άθληση της δίνει χαρά.



7) Η καλή ψυχική υγεία και ευημερία είναι διαφορετική για τον καθένα και κάθε άτομο έχει τον δικό του τρόπο να αντιμετωπίζει τις δυσκολίες και τη ζωή. Βοηθά να έχουμε καλές και υγιείς διεξόδους που μας βοηθούν να απελευθερωθούμε από τα αρνητικά συναισθήματα και τις σκέψεις. Πράγματα που μπορούν να μας βοηθήσουν να χτίσουμε καλή ψυχική υγεία και ευεξία είναι:

- Ο χρόνος με φίλους και οικογένεια
- Η δημιουργία σκοπού
- Δοκιμάζοντας νέα πράγματα όπως η τέχνη
- Ένα χόμπι όπως ο αθλητισμός και η μαγειρική
- Βοηθώντας άλλους
- Υγιεινή διατροφή και άσκηση

Η ανάγνωση ενός βιβλίου βοηθά τη Γιάννα να ελαχιστοποιήσει το στρες, το άγχος και τους φόβους της. Έχει διαβάσει ότι τα συναισθήματα και οι πράξεις μας ελέγχονται από τις σκέψεις μας, η Γιάννα προσπαθεί να εξουδετερώσει τις όποιες αρνητικές σκέψεις για να μπορεί να πάρει ορθολογικά καλές αποφάσεις.

10) Συχνά οι άντρες συσσωρεύουν τα συναισθήματά τους και προσπαθούν να αντιμετωπίσουν τα προβλήματά τους μόνοι τους. Το να προσπαθείς να αντιμετωπίσεις μόνος σου τις δύσκολες καταστάσεις της ζωής αυξάνει τον κίνδυνο κατάθλιψης και κακής ψυχικής υγείας. Στην Αυστραλία, ένας στους οκτώ άνδρες θα βιώσει κατάθλιψη και ένας στους πέντε άνδρες θα βιώσει άγχος σε κάποια φάση της ζωής του. Εννέα άνδρες αφαιρούν τη ζωή τους καθημερινά. Η αποτελεσματική διαχείριση της ψυχικής μας υγείας μπορεί να βελτιώσει σημαντικά την ποιότητα της ζωής μας και την ικανότητά μας να στηρίξουμε την οικογένεια και τους φίλους μας.

Όταν ο Τόνυ αισθάνεται άγχος ή στρες, παίρνει μια ανάσα και αξιολογεί την κατάσταση. Όλοι μπορούμε να μάθουμε από τη συμβουλή του Τόνυ: μην στεναχωριέστε για τα μικρά πράγματα, ασκηθείτε και κρατήστε μόνο τις θετικές σκέψεις.



9) Όλοι βιώνουμε την ψυχική υγεία διαφορετικά κατά τη διάρκεια της ζωής μας, η οποία μπορεί να επηρεάσει αρνητικά και θετικά τη διαθεσή μας και την οπτική μας για τη ζωή. Όταν αισθανόμαστε ότι η ψυχική μας υγεία επηρεάζει τις αποφάσεις, τις πράξεις και την καθημερινή μας ζωή, μπορούμε να επωφεληθούμε με το να ζητήσουμε βοήθεια. Πολλοί άντρες αισθάνονται πίεση όταν χρειάζεται να εργαστούν σκληρά για να προσφέρουν στις οικογένειές τους, με αποτέλεσμα να μην περνούν αρκετό χρόνο με τα παιδιά



και τους γονείς τους και να μην βλέπουν τόσο πολύ τους φίλους τους. Το να μιλάς για την δυσκολία που αντιμετωπίζεις μπορεί να είναι δύσκολο, αλλά η σιωπή μπορεί να κάνει τα προβλήματα να φαίνονται χειρότερα. Κανείς δεν χρειάζεται να αντιμετωπίσει τα προβλήματα μόνος του, μπορεί να για υποστήριξη από φίλους, οικογένεια ή από κάποιον επαγγελματία υγείας. Ο Δημήτρης είδε πολλούς ανθρώπους να επηρεάζονται αρνητικά κατά τη διάρκεια του περασμένου έτους λόγω της πανδημίας του COVID-19, εκείνος όμως επέλεξε την κηπουρική, την παρακολούθηση ντοκιμαντέρ και τη διατήρηση της επαφής με τους φίλους και την οικογένειά του για να τον βοηθήσει να το ξεπεράσει.

11) Τα παιδιά έρχονται αντιμέτωπα με πολλές προκλήσεις και καθώς μεγαλώνουν, όπως όλοι μας, νιώθουν και αυτά μερικές φορές λυπημένα, θυμωμένα ή αναστατωμένα. Εάν ένα παιδί αισθάνεται έτσι για αρκετό χρονικό διάστημα, μπορεί να χρειαστεί κάποια βοήθεια.

Στην Αυστραλία, περίπου 1 στα 7 παιδιά και έφηβους ηλικίας 4-17 ετών έχουν βιώσει προβλήματα ψυχικής υγείας. Η Γεωργία γνωρίζει πολλούς τρόπους βελτίωσης της ψυχικής υγείας για παιδιά και ενήλικες, και συνιστά: να παίρνετε μια βαθιά αναπνοή, να ασκήσετε συστηματικά, να πίνετε ζεστά ροφήματα, να κοιμάστε καλά, να ακούτε μουσική, να μιλάτε με φίλους και δεν είναι κακό όταν νιώθετε άσχημα να ζητάτε βοήθεια!



12) Χαρακτηριστικό της καλής ψυχικής υγείας είναι η ικανότητα που έχει το άτομο να ολοκληρώνει σημαντικές λειτουργίες και δραστηριότητες. Η ικανότητα να αισθάνεται, να εκφράζεται και να διαχειρίζεται συναισθήματα, να δημιουργεί και να διατηρεί υγιείς σχέσεις. Όταν ο Διονύσης αισθάνεται άγχος και η ψυχική του υγεία επηρεάζεται αρνητικά, «ανασυγκροτείται» και συνειδητοποιεί ότι χρειάζεται χρόνο μόνος του για να σκεφτεί τις συνθήκες της ζωής του, χρειάζεται χρόνο να σκεφτεί το περιστατικό και τις επιλογές του. Του αρέσει να περνάει λίγο χρόνο μόνος του για να ασκείται στο σπίτι ή σε εξωτερικούς χώρους, καθώς αυτό βοηθά να καθαρίσει τις σκέψεις του.

