

Reforça a tua saúde mental

6 impulsos para você se sentir bem

Todos nós queremos nos sentir bem:

- Com a nossa vida
- Conosco próprios

Então, temos uma sensação boa de vida.

Para isto cada pessoa precisa de alguma coisa diferente.

Saúde é importante.

Corpo e psique fazem parte da saúde.

E falando em psique, nós consideramos tudo que sentimos e pensamos.

Você se sente saudável física e psiquicamente?

Então, você se sente bem.

- Você consegue utilizar as suas capacidades.
- Você consegue trabalhar bem.
- Você consegue lidar melhor com situações difíceis.
- Por exemplo, você consegue lidar melhor com o stress.

Cada pessoa pode melhorar a sua saúde.

Assim, o seu corpo permanece saudável:

- Você escova os seus dentes.
- Talvez você tenha uma alimentação saudável.
- Você está se movimentando o suficiente.
- E você frequenta o médico para controles.

Assim, a sua psique permanece saudável:

Você também pode colocar a sua psique em forma para tempos difíceis. Talvez você sofre de stress. Ou alguma coisa te dá medo. Quando você sabe o que pode fazer, você tem uma ajuda em momentos complicados.

Aqui você encontra 6 dicas.

As dicas te mostram como você pode fortalecer a sua psique. Reflita sobre as dicas. Converse com outras pessoas sobre as dicas. Assim, vocês podem trocar ideias e experiências.

Neste caminho, nós te desejamos muito sucesso e alegria.



Kantone und pro mente sana



Im Auftrag von:
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



femmesTISCHE
männerTISCHE

Conversar com outras pessoas

Converse com outras pessoas quando você se sentir alegre ou triste

- Quando você conversar com outras pessoas sobre os seus problemas, eles parecerão menos graves.
- Quando você se sentir alegre e você conversar com outras pessoas sobre isto, a alegria vai aumentar ainda mais.

Uma pessoa te leva a sério e te compreende? Então, logo depois você se sentirá mais aliviado. Isto pode ajudar você a compreender melhor o que você sente. E você pode lidar melhor com os seus sentimentos.

Você pode fazer as seguintes perguntas a você mesmo

- Quando você estiver alegre ou triste, você conversa com quem?
- Quando foi a última vez que você perguntou a alguém como ele se sentia? Por exemplo, uma boa amiga ou alguém de sua família?
- Alguma coisa te causa preocupações? Os seus pensamentos giram em círculos? Você conversa com alguém sobre isto ou você prefere guardar para si próprio?
- Hoje, você já tivestes uma conversa sincera?

Dicas para uma boa conversa

- Dedique o tempo suficiente para a conversa.
- Escute com atenção a outra pessoa.
- Às vezes uma ajuda profissional é necessária. Você tem preocupações que te afetam muito? Procure a ajuda de um profissional.



Viver bons relacionamentos com outras pessoas

Família, amigas e amigos são importantes

- Você se sente seguro. Eles estão lá quando você precisa deles.
- Eles gostam de você, assim como é. Mas, vos é permitido criticar um ao outro.
- Eles te apoiam em tempos difíceis.
- Eles te ajudam para tomar decisões.
- Você pode conversar com eles sobre tudo. Vocês não contam os seus segredos para outras pessoas.
- Você pode brigar com eles e fazer as pazes depois.

Portanto, encontre outras pessoas, por exemplo, amigas e amigos, parentes ou conhecidos.

E trabalho voluntário também faz bem: Junto com outras pessoas você se desempenha em prol de uma missão. E aqui você conhece outras pessoas.

Você pode fazer as seguintes perguntas a você mesmo

- Com quais pessoas você gosta de fazer alguma coisa no seu tempo livre? Quais pessoas fazem bem para você, quais pessoas não?
- Assim que possível você arruma tempo para a sua família e os seus amigos?
- Quando foi por último que você entrou em contacto com o seu melhor amigo ou a sua melhor amiga?
- Você ainda tem contacto com pessoas do seu país de origem? Vocês conseguem manter este contacto?
- Onde você pode conhecer novas pessoas?
- Onde, no seu bairro, você pode se engajar por uma boa causa?

Dicas para bons relacionamentos com outras pessoas

- Rituais comuns: Encontrem-se regularmente, por exemplo, tomem café ou façam um piquenique.
- Telefonar: Ligue para amigos que você não viu há muito tempo.
- Manter contacto: Escrevam notícias entre vocês ou façam conferências de vídeo.
- Diário: Anote encontros agradáveis.
- Fale algo bom: Você pensa alguma coisa boa de alguém? Então expresse.
- Novos contactos: Engaje-te em uma comunidade ou experimente um passatempo novo.
- Trabalho voluntário: Se registre em uma associação ou em uma organização



Movimentar e relaxar

Se movimente e relaxe no dia-a-dia

No trabalho temos stress e no dia-a-dia tudo tem que acontecer mais rápido. E nós recebemos demais informações. É muito cansativo.

- Se movimente suficientemente. Isto é divertido. E assim você pode esquecer o stress.
- Relaxe regularmente.
- Sempre faça intervalos e respire conscientemente. Respire profundamente e expire lentamente.
- Observe que dormes o suficiente.
- Coma comida saudável. Tome cuidado com álcool e outras substâncias viciantes.

Você pode fazer as seguintes perguntas a você mesmo

- Quantas vezes você se movimenta no dia-a-dia?
- Como você gosta de se movimentar? Por exemplo: nadar, caminhar, passear, dançar, fazer loga, andar de bicicleta?
- Por quanto tempo você se movimenta? Hoje, você já se movimentou por meia hora, sem intervalo?
- Qual é a melhor forma de relaxar?
- Você tem horas certas para relaxar?
- O que te dá energia? Por exemplo: fazer música, ouvir música, correr ou fazer trabalhos manuais?

Dicas para mais movimentação

- Se movimente regularmente: no mínimo 3 vezes por semana por 30 minutos.
- No Elétrico desça um ponto antes e caminhe um pouco.
- Utilize a escada e não o elevador.
- Caminhe ou vá passear com o cachorro dos vizinhos.
- Encontre amigos e pratique esporte com eles. Por exemplo, futebol ou caminhar.
- Dance com a sua música preferida.

Dicas para mais relaxamento

- Escute o canto dos pássaros.
- Pense em alguma coisa bonita: Imagine o seu local preferido.
- Fique sentado quieto por 15 minutos e olhe a janela. Se concentre na sua respiração.
- Experimente uma técnica para o relaxamento: Por exemplo, Yoga ou ouvir música. Faça dela parte do seu dia-a-dia.
- Planeje algo agradável: Por exemplo, cozinhar juntos, brincar, caminhar ou ler.
- Organize um clube de leitura: Vocês leiam um livro em conjunto e conversam sobre ele.



Kantone und pro mente sana



Im Auftrag von:
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



femmesTISCHE
männerTISCHE

Fazer algo novo

Descubra e aprenda algo novo

Você aprende algo novo ou a ser criativo? Isto dá prazer e te faz bem.

- Você fica mais auto-confiante.
- O seu dia-a-dia se torna mais interessante.
- Aí, você pode relaxar e tem menos stress.

Nós não aprendemos apenas com a cabeça.

Nós aprendemos com o corpo todo.

Você pode fazer as seguintes perguntas a você mesmo

- Quais coisas criativas você faz? Por exemplo: desenhar, fazer música, trabalhos manuais.
- Você é especialmente bom em alguma coisa? Por exemplo: cozinhar, cantar, pintar, consertar, trabalhar no jardim, construir alguma coisa de madeira, costurar roupas.
- Quantas vezes você toma tempo para isto?
- O que você gostaria de aprender?
- Você tem habilidades e quer ensinar para outras pessoas?

Dicas para coisas novas na sua vida

- Transforme o seu apartamento. Por exemplo: Mude os seus móveis de lugar. Decore de forma diferente. Renove a sua varanda.
- Construa alguma coisa. Por exemplo, um comedouro para pássaros ou uma mesa nova para a cozinha.
- Escreva a história de sua vida.
- Organize as suas fotografias.
- Frequente um curso. Por exemplo, aprenda pintar, fazer cerâmica ou costurar.
- Aprenda com vídeos na Internet. Por exemplo, um idioma ou como reconhecer cantos de pássaros.
- Visite o museu.
- Escreva as suas ideias e te coloque um objectivo concreto.



Reconhecer o seu valor

Te aceite como você é

Ninguém é perfeito. Cada pessoa tem defeitos. Isto nos torna únicos. Você pode se aceitar como você é? Melhor que você consegue se aceitar, melhor você se sente. Cada pessoa é capaz de fazer bem alguma coisa. E, cada pessoa tem alguma coisa que não domina muito bem.

- Você sabe o que você domina bem? Então, está bem para você quando você não domina bem alguma coisa.
- Seja amigável com você mesmo. Você está junto com você mesmo, a vida toda.

Você pode fazer as seguintes perguntas a você mesmo

- Alguma coisa na tua vida não deu certo: Como você se conforta?
- Quando você está satisfeito consigo mesmo?
- Com que você está feliz nas suas relações?
- O que faz você insatisfeito no seu trabalho?
- O que você conseguiu fazer bem hoje? Você pode se alegrar disto?
- Sobre quais dos seus erros você consegue rir?

Dicas para maior autoestima

- Você vive um tempo difícil? Espiritualmente, bate confortavelmente nas suas costas. Sorria para você no espelho. Você se sentirá melhor.
- Cuide do seu corpo. Observe a sua alimentação. Se movimente suficientemente. Respire conscientemente. Durma suficientemente.
- Escreva os seus pensamentos. O que faz bem para você? O que não faz bem para você? O que você pode mudar?
- Muitas vezes você está aborrecido? Então, perdoe a você mesmo. E perdoe também a outra pessoa.
- Há problemas? Então, conforte a você mesmo. E conforte também o próximo.
- Estabeleça objectivos para você que você pode alcançar.



Aceitar ajuda

Procure ajuda para você

Na sua vida, cada pessoa precisa de ajuda. Você consegue aceitar ajuda? Isto demonstra que você é forte.

- Família e amigos podem te ajudar.
- Talvez você gosta de conversar com alguém que não seja tão próximo.
- Você tem grandes problemas? Procure ajuda para você de um profissional. Porque, tendo problemas por muito tempo, você pode ficar doente.

Você pode fazer as seguintes perguntas a você mesmo

- Você escuta o seu corpo? Como você sente o seu corpo quando algo está errado? Você percebe isto? E você cuida de você a tempo?
- A quem você pede ajuda? Você sabe que assim vai receber ajuda realmente?
- É difícil para você pedir ajuda? Por que?
- Talvez as pessoas resolvem um problema de forma diferente de você. Está bem para você?

Dicas para tempos difíceis

- Tome tempo para você. Todos nós temos crises. Você viveu algo ruim? Então, você precisa trabalhar isto. Isto demora muito tempo.
- Faça apenas o que te faz bem. Para todo o resto você pode pedir ajuda.
- Não resolve todos os problemas por conta própria. Outras pessoas também podem assumir responsabilidade.
- Família e amigos querem te ajudar. Diga a eles o que eles podem fazer. Ajudar faz bem.

