

Greek / Ελληνικά

# Υποδείξεις για καλή πνευματική υγεία (headspace)

 **headspace**  
National Youth Mental Health Foundation



Υπάρχουν διάφοροι τρόποι που μπορείτε κάθε μέρα να φροντίζετε την πνευματική σας υγεία και ευεξία.

## Πληροφορηθείτε



Ένα σημαντικό πρώτο βήμα είναι να καταλάβετε καλύτερα από τι υποφέρετε. Πληροφορίες για να σας βοηθήσουν στη λήψη καλών αποφάσεων σχετικά με τις σχέσεις, το σχολείο και τα οικονομικά σας και αναζήτηση βοήθειας υπάρχει με διάφορους τρόπους. Διαβάστε φυλλάδια, άρθρα ή ενημερωτικά δελτία, ακούστε podcasts, μιλήστε με άλλους, ή δείτε βίντεο για άλλους που είχαν παρόμοιες με εσάς εμπειρίες, διαβάστε έμπιστες ιστοσελίδες για πληροφορίες, ή ζητήστε συμβουλή από ένα έμπιστο ενήλικο.

## Καλός ύπνος

Μια νύκτα καλού ύπνου θα σας βοηθήσει να αισθανθείτε γεμάτοι ενέργεια, να μπορείτε να συγκεντρωθείτε και να έχετε κίνητρα. Η εφηβεία είναι η περίοδος κατά την οποία διάφορες αλλαγές στο 'ρολόι του σώματος' επηρεάζουν τον ύπνο και υπάρχει μεγαλύτερη πιθανότητα να έχετε προβλήματα με τον ύπνο. Αναπτύσσοντας ρουτίνα ύπνου μπορεί να σας βοηθήσει να κοιμάστε καλύτερα. Για να το πετύχετε αυτό προσπαθήστε κάθε μέρα να ξυπνάτε περίπου την ίδια ώρα, να σηκώνεστε από το κρεβάτι όταν ξυπνήσετε, και κάθε βράδυ να πηγαίνετε για ύπνο περίπου την ίδια ώρα. Αποφεύγοντας την καφεΐνη μετά το μεσημέρι, έχοντας ένα ήσυχο, σκοτεινό και τακτοποιημένο υπνοδωμάτιο και κλείνοντας το τηλέφωνό σας, τον επιγονάτιον υπολογιστή σας και άλλες ηλεκτρονικές συσκευές πριν πάτε για ύπνο μπορούν επίσης να σας βοηθήσουν να κοιμηθείτε καλύτερα.

## Καλή διατροφή



Η καλή διατροφή όχι μόνο δεν μειώνει τον κίνδυνο προβλημάτων σωματικής υγείας, όπως καρδιακές παθήσεις και διαβήτη, αλλά επίσης μπορεί να σας βοηθήσει στον ύπνο, τα επίπεδα ενέργειάς σας και τη γενική υγεία και ευεξία σας. Μπορεί να έχετε προσέξει ότι η διάθεσή σας μπορεί να επηρεάσει την όρεξή σας και την κατανάλωση φαγητού. Μια καλά ισορροπημένη δίαιτα με λιγότερα από τα επιβλαβή φαγητά (για παράδειγμα, πρόχειρα φαγητά και πολύ ζάχαρη) και περισσότερα καλά φαγητά (για παράδειγμα, λαχανικά, φρούτα, δημητριακά ολικής άλεσης και μπόλικο νερό) θα βεβαιώσουν ότι έχετε όλες τις βιταμίνες και τα ορυκτά για να βοηθήσουν το σώμα και το μυαλό σας να λειτουργούν καλά.

## Κτίστε στρατηγικές

Όλοι μας έχουμε στρατηγικές αντιμετώπισης – μερικές καλές, μερικές όχι τόσο καλές (για παράδειγμα, χρήση ναρκωτικών και αλκοόλ). Υπάρχουν διάφορες θετικές στρατηγικές αντιμετώπισης μπορείτε να δοκιμάσετε: εξάσκηση, τεχνικές χαλάρωσης, να μιλήσετε σε κάποιον, γράψιμο ή τέχνη. Πειραματιστείτε για το τί δουλεύει καλύτερα για σας.



## Μειώστε τις επιβλαβείς επιπτώσεις της χρήσης αλκοόλ και ναρκωτικών

Μερικά άτομα κάνουν το λάθος να νομίζουν ότι η κατανάλωση ναρκωτικών και/ή αλκοόλ μπορούν να τα βοηθήσουν να ξεπεράσουν δύσκολες στιγμές. Ενώ μπορεί να βοηθήσουν άτομα να τα καταφέρουν προσωρινά, τα ναρκωτικά και το αλκοόλ είναι μια από τις κύριες αιτίες βλάβης νεαρών Αυστραλών και μπορούν με την πάροδο του χρόνου να συμβάλουν ή να προκαλέσουν προβλήματα πνευματικής υγείας. Υπευθυνότητα και μείωση χρήση τους από εσάς μπορούν να βελτιώσουν την υγεία σας και την ευεξία σας.



## Σωματική δραστηριότητα

Η σωματική δραστηριότητα είναι σημαντική για την υγεία και την ευεξία όλων. Αν δεν αισθάνεστε καλά ή βρίσκετε τα πράγματα δύσκολα, ίσως η σωματική δραστηριότητα να είναι το τελευταίο πράγμα που θα θέλατε να κάνετε. Αλλά ακόμη και μικρές ενέργειες όπως το περπάτημα γύρω από το μπλοκ μπορούν να βοηθήσουν να ανακουφίσουν το άγχος και την απογοήτευση, να παράσχουν καλό περιεχόμενο από τις σκέψεις σας, να σας βοηθήσουν να συγκεντρωθείτε και να αισθάνεστε καλύτερα. Βρείτε μια σωματική δραστηριότητα που σας ευχαριστεί (για παράδειγμα, κολύμπι, αθλητικά παιχνίδια με φίλους ή ποδηλασία) και να καταστήσετε πρόγραμμα να το κάνετε τακτικά.



## Θέστε ρεαλιστικούς στόχους

Θέτοντας ρεαλιστικούς στόχους μπορεί να σας βοηθήσει να εργαστείτε προς μια καλή πνευματική υγεία (headspace). Οι μικροί, ρεαλιστικοί στόχοι μπορεί να είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να εργαστείτε προς το να αισθάνεστε καλά – όλοι πρέπει να ξεκινήσουν από κάπου. Προσπαθήστε να τρώτε καλά, να γίνετα περισσότερο δραστήριοι, να κοιμάστε καλύτερα και επίσης σκεφτείτε να εργαστείτε προς μακρόχρονους στόχους ζωής. Θέτοντας και επιτυγχάνοντας ρεαλιστικούς στόχους μπορεί να είναι εξαιρετικά κίνητρα και μπορούν να βοηθήσουν στην οικοδόμηση αυτοπεποίθησης.



# Υποδείξεις για καλή πνευματική υγεία (headspace)



## Αλλάξτε τον αυτό-διάλόγό σας

Αυτό-διάλογος είναι ο τρόπος που μιλάτε στον εαυτό σας, η φωνή μέσα στο κεφάλι σας. Μπορεί να είναι θετική (για παράδειγμα, «θα περάσω αυτή την εξέταση») ή αρνητική (για παράδειγμα «ποτέ μου δεν θα μπορέσω να περάσω σε αυτό το μάθημα»). Υπάρχουν διάφορα πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να αλλάξετε την κατεύθυνση του αυτό-διαλόγου σας. Πρώτα ακούστε τη φωνή μέσα στο κεφάλι σας – ο αυτό-διάλογος σας βοηθά ή ενισχύει κακά συναισθήματα; Μετά προσπαθήστε να αλλάξετε τις αρνητικές σκέψεις με πιο ρεαλιστικές. Προσπαθήστε να βρείτε ένα πιο λογικό τρόπο για την κατάσταση σας ή σκεφτείτε στρατηγικές για να αντιμετωπίσετε τα προβλήματά σας, αντί να εγκαταλείψετε την ελπίδα. Εργαζόμενοι πάνω στον αυτό-διάλόγό σας θα αισθανθείτε περισσότερη αυτοπεποίθηση και ότι ελέγχετε τον εαυτό σας.



## Αναπτύξτε

## δεξιότητες

## θετικής δυναμικής

Το να είστε θετικοί σημαίνει να υπερασπίζεστε τα δικαιώματά σας, να εκτιμάτε τον εαυτό σας και να σέβεστε την άποψη άλλων χωρίς να τους αφήνετε να επικρατούν σε σας. Αυτό μπορεί να βοηθήσει να κτίσετε τη αυτοεκτίμησή και τον αυτοσεβασμό σας. Το να είστε θετικοί δεν είναι το ίδιο με το να είστε επιθετικοί. Να θυμάστε πάντα να ακούτε, να είστε έτοιμοι να συμβιβαστείτε και να σέβεστε τη γνώμη του άλλου ατόμου, ενόσω ακόμη έχετε αυτοπεποίθηση, είστε ήρεμοι, και γνωρίζετε τι θέλετε.

## Χαλαρώστε

Υπάρχουν πολλοί τρόποι χαλάρωσης και διαφορετικές τεχνικές χαλάρωσης που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να ξεπεράσετε το στρες. Προοδευτική χαλάρωση μυών εμπλέκει σφίξιμο και χαλάρωση συγκεκριμένων ομάδων μυών από τα πόδια σας μέχρι το κεφάλι σας, ενόσω επικεντρώνεστε στα συναισθήματα σφίξιματος και χαλάρωσης. Θα μπορούσατε επίσης να δοκιμάσετε τεχνικές αναπνοής, όπως βαθιές εισπνοές και εκπνοές ή επικεντρωμένη αναπνοή (εισπνέοντας από τη μύτη και καθώς εκπνέετε να λέγετε στον εαυτό σας κάτι θετικό όπως 'χαλάρωσε' ή 'ηρέμησε'). Βάλτε το χέρι σας στο διάφραγμα σας για να βεβαιωθείτε ότι αναπνέετε αργά – θα πρέπει να αισθάνεστε το χέρι σας να κινείται αν το κάνετε σωστά. Επικεντρωθείτε στο να αναπνέετε αργά για 4 δευτερόλεπτα, κρατώντας την αναπνοή σας δια 2 δευτερόλεπτα και εκπνέοντας αργά για 6 δευτερόλεπτα.



## Εφαρμόστε

## επίλυση

## διενέξεων

Έχοντας δυσκολίες με φίλους ή την οικογένεια είναι δύσκολο για τα περισσότερα άτομα. Συζητώντας προβλήματα με ήρεμο και ευγενικό τρόπο είναι η καλύτερη προσέγγιση. Αποφεύγετε να το παίρνετε προσωπικά, να είστε πρόθυμος να συμβιβαστείτε και να ακούσετε την άποψή τους.



## Βοηθάτε και να

## είστε ευγενικοί

## σε άλλους

Κάντε κάτι για να βοηθήσετε κάποιον άλλο. Πράξεις καλοσύνης βοηθούν άλλα άτομα αλλά κάνουν και εσάς να αισθάνεστε καλά. Κάντε ένα κομπλιμέντο, δώστε βοήθεια σε κάποιον ή γίνετε εθελοντής είτε μια μόνο φορά σε ένα έργο ή σε συνεχιζόμενη βάση και επιτρέψτε στον εαυτό σας να αισθάνεται καλά που κάνατε κάποιον άλλο να αισθανθεί καλά.

## Να είστε κοινωνικά

## δραστήριος και

## μπλεγμένος

Οι κοινωνικές σχέσεις είναι πολύ σημαντικές για την γενική ευεξία σας. Είναι εντάξει να αφιερώνετε καιρό στον εαυτό σας αλλά οι φίλοι μπορούν να παράσχουν στήριξη τις δύσκολες ώρες. Επίσης είναι πολύ σημαντικό να κάνετε παρέα με φίλους για να τηρείτε και να κτίζετε υφιστάμενες φιλιές. Όταν αναμιχθείτε σε εθελοντική εργασία, χόμπι, συλλόγους ή επιτροπές, ή αθλήματα μπορούν να σας βοηθήσουν να αισθανθείτε συνδεδεμένος στην πιο ευρεία κοινότητά σας ενώ την ίδια ώρα γνωρίζετε νέο κόσμο. Αν νιώθετε ότι δεν θέλετε να βγει έξω, έστω και ένα τηλεφώνημα, email, γραπτό μήνυμα ή μήνυμα στο Facebook μπορεί να σας βοηθήσει να αισθανθείτε συνδεδεμένος με φίλους και την οικογένεια.

## Παιγνίδι



Το παιγνίδι είναι σημαντικό για να παραμείνουμε πνευματικά υγιείς. Αφιερώνοντας χρόνο μόνο για διασκέδαση μπορεί να φορτίσει την μπαταρία σας, να αναζωογονήσει τα κοινωνικά σας δίκτυα, και να μειώσει το στρες και το άγχος.

## Ζητήστε βοήθεια



Μερικές φορές μπορεί να είναι πολύ δύσκολο να λύσετε ένα πρόβλημα μόνος σας, ακόμη και με βοήθεια από φίλους και την οικογένεια. Να είστε τίμιοι με τον εαυτό σας σχετικά με το πότε μπορεί να χρειαστείτε στήριξη και πάρτε επαγγελματική βοήθεια. Μπορείτε να δείτε το Γενικό Γιατρό σας (GP), να κάνετε ραντεβού να μιλήσετε με κάποιον από το τοπικό σας κέντρο headspace ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα [ehespace.org.au](http://ehespace.org.au). Η αναζήτηση βοήθειας στη αρχή μπορεί να σας τρομάζει αλλά με την πάροδο του χρόνου γίνεται πιο εύκολη. Η στήριξη μπορεί να σας βοηθήσει να μείνετε στο σωστό δρόμο στο σχολείο, τις σπουδές ή την εργασία, και στις προσωπικές και οικογενειακές σας σχέσεις. Το συντομότερο που πάρετε βοήθεια το γρηγορότερο θα αρχίσετε να καλύτερεύετε.



**headspace**

National Youth Mental Health Foundation

Για περισσότερες πληροφορίες, για να βρείτε το πλησιέστερο σας κέντρο headspace ή για επί γραμμής και τηλεφωνική στήριξη, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα [headspace.org.au](http://headspace.org.au)

Τα ενημερωτικά δελτία είναι μόνο γενικές πληροφορίες. Σκοπός τους δεν είναι και ούτε πρέπει να βασίζεστε σε αυτά σαν αντικατάσταση για συγκεκριμένη ιατρική συμβουλή ή συμβουλή υγείας. Ενώ λαμβάνετε κάθε προσπάθεια για να βεβαιωθεί ότι οι πληροφορίες είναι ορθές, ισχύουσες, πλήρεις, συνεπείς ή κατάλληλες για κάθε σκοπό, απεκδίδουμε πάσης ευθύνης και υποχρέωσης για οποιαδήποτε άμεση ή έμμεση απώλεια, ζημία, κόστος ή έξοδο ότι κι αν είναι στη χρήση ή τη στήριξη σε αυτές τις πληροφορίες.

Οι πληροφορίες αυτές μεταφράστηκαν από το Κέντρο Διερμηνείας και Μετάφρασης (Interpreting and Translating Centre) της Κυβέρνησης της Νότιας Αυστραλίας μέσω χρηματικής χορήγησης από το Υπουργείο Κοινοτήτων και Κοινωνικής Ένταξης Νότιας Αυστραλίας (SA Department for Communities and Social Inclusion) για το πρόγραμμα πνευματικής υγείας (headspace) του Port Adelaide για τις Οικογενειακές Υπηρεσίες Καθολικών Centacare (Centacare Catholic Family Services).