



# 10

DE OCTUBRE

## DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

# PROTEGE TU MENTE

El desempleo, las deudas, la soledad, la enfermedad, la incertidumbre... son un duro golpe que aumenta la ansiedad, el estrés y la depresión.

**¡Ponte en guardia por tu salud mental!**

## LA MEJOR INVERSIÓN, TU SALUD MENTAL

- 1 Duerme 7 u 8 horas diarias para evitar la pérdida de energía y la aparición de fatiga.
- 2 Come limpio y variado para tener una dieta saludable y equilibrada.
- 3 Practica una actividad deportiva varias veces a la semana o intenta pasear una hora al día.
- 4 Sal y diviértete con tus amigos/as, familia, vecinos/as..., apoya y ayuda a otras personas.
- 5 Controla tu consumo de alcohol, tabaco, café, fármacos...
- 6 Manualidades, ir al cine, leer un libro, ir a un concierto... mantener aficiones te ayudará a desconectar.
- 7 Echate una siesta, ir a la peluquería, darte un capricho... es necesario dedicarte tiempo a ti mismo/a.
- 8 Haz una lista con las tareas que vas a hacer y reconoce tus limitaciones. A veces la "sobrecarga" diaria se puede compartir con otras personas.
- 9 Interpreta los obstáculos como desafíos a superar y como oportunidades para aprender nuevas formas de enfrentarte a los problemas.
- 10 Insomnio, caída del cabello, tristeza, irritación, nerviosismo... aprende a detectar los síntomas del estrés e intenta aminorar sus efectos. Si no puedes controlarlo, solicita apoyo a un/a profesional.



Sentimien eta Geroztasun  
Mentaltaren Biziako Elkartea  
Asociación Vasca de Familias  
y Personas con Enfermedad Mental

T. 94 445 62 56  
info@avifes.org  
www.avifes.org

Colaboradores



bbk=



eragintza