

Psikolojik ve Duygusal Sağlık için 5 Yöntem

Dünya genelindeki araştırmalar, huzurunuzu ve mutluluğunuzu, gününüzün bir parçası haline getirebileceğiniz beş basit şeyi yaparak artırabileceğinizi göstermektedir: bağlantı kur, aktif ol, öğrenmeye devam et, farkında ol ve başkalarına yardımcı ol.

Bu beş eylemin yerine getirilmesi stresle daha iyi baş edebilmenize ve size ve başkalarına faydalı olacak şekillerde, daha uzun, mutlu ve sağlıklı bir hayat yaşayabilmenize yardımcı olabilir! Bu yüzden, ne kadar iyi, genç ya da yaşlı olursanız olun, herkes Psikolojik ve Duygusal Sağlık için 5 Yöntemi denemenin faydasını görebilir. Bunları işyerinde, evde ya da okulda yapın. Bunları yapmak sandığınızdan daha kolaydır! Faaliyete geçmek için işte bazı fikirler:



Bağlantı Kur



Etrafınızdaki kişilerle bağlantı kurun; ailenizle, arkadaşlarınızla, komşularınızla ya da işyerinde, okulda ya da alışverişte karşılaştığınız kişilerle. Bu sosyal ilişkilerin hayatınızda önem taşıdığını düşünün ve bunları geliştirmek için zaman harcayın. Bu ilişkilerin kurulması size her gün destek ve güç verir.



Aktif Ol



Aklınızı ve vücudunuzu aktif tutun. Evinizden dışarı çıkın ya da yürüyüşe çıkın ya da koşun. Herhangi bir sporu yapın, dans edin, bisiklet sürün ya da bahçeyle uğraşın. Hoşunuza gidecek bir şey bulun ve bunu düzenli olarak yapın. Egzersiz yapmak kendinizi iyi hissetmenizi sağlar ve zihninizin açılmasına yardımcı olur.



Öğrenmeye Devam Et



Yeni bir şeyi deneyin ya da geçmişte ilginizi çeken bir şeyi tekrar yapın. Dikiş yapmayı öğrenin, yeni bir kitap okuyun, bir radyo programını dinleyin ya da işinizde yeni bir görev üstlenin. Bir müzik aletini çalmayı öğrenin ya da bilgisayar kursu yapın. Öğrenmek eğlenceli olabilir. Size bir şeyi başarmış olma hissini verir ve güveninizi artırır.



Farkında Ol



Etrafınızdaki dünyanın farkında olun; değişen mevsimleri ve günlük aktivitelerinizi yaparken güzel manzaraları, kokuları ve sesleri fark edin. Kendinizi nasıl hissettiğinizin farkında olun. Bunu yürürken, yemeğinizi yerken ya da tren beklerken deneyin. 'Burada ve şimdi'nin farkında olmak, sakin olmanıza yardımcı olabilir ve stresi azaltır.



Başkalarına Yardımcı Ol



Bir arkadaşınıza ya da yabancı birine bir iyilik yapın. Birine teşekkür edin, gülün ya da merhaba deyin. Bir toplum grubuna zaman ayırın ya da komşunuza yardım edin. Başkalarına yardım etmek amaç ve ait olma duygusu sahibi olmanızı sağlar, arkadaşlıklar kurar ve toplumunuzu daha iyi bir yer haline getirir.

W 5waystowellbeing.org.au

P 03 8345 5459

E info@5waystowellbeing.org.au

Y <https://www.youtube.com/channel/UCrSjNWAsl3LAuwFjp6Rwqcg/videos>



The Royal
Melbourne Hospital

This project is funded by the Royal Melbourne Hospital Foundation