



5 passi per prenderci cura della nostra salute



Buona pratica WHP
Area tematica benessere
- Pillole 3 -

Sistema Socio Sanitario



ATS Milano
Città Metropolitana



Come promuovere il nostro benessere mentale e fisico?

Il periodo emergenziale che abbiamo vissuto e che stiamo tutt'ora vivendo a causa della pandemia da Coronavirus ci ha portati a sperimentare un carico di stress individuale e comunitario non convenzionale ed emozioni differenti e straordinarie, come già sottolineato nella pillola "Stress e Covid-19". Questo richiede un complesso e continuo lavoro di adattamento e rende più che mai necessario prenderci cura di noi, esplorare e valorizzare le nostre risorse e occuparci del nostro "sentirci bene". Non bisogna dimenticare che il benessere e la salute mentale e fisica dipendono dal nostro modo di pensare e di agire quotidianamente. Allora perché non considerare alcuni semplici suggerimenti che, messi in pratica tutti i giorni, possono aiutarci a migliorare l'umore, a reagire efficacemente alle difficoltà e a coltivare relazioni positive con gli altri?

Di seguito alcuni "passi" che ci consentiranno non solo di apprezzare la nostra quotidianità, sfruttare le nostre capacità cognitive ed emozionali al meglio, stabilire relazioni soddisfacenti, ma anche di adattarci alle condizioni esterne e ai conflitti interni, rispondendo alle esigenze che la vita di volta in volta ci propone, in modo efficace.

I 5 passi per occuparci del nostro benessere:

Ogni passo ha il suo ritmo! Prova i passi che più si adattano a te, alla tua vita, alle tue passioni:

1. Stai connesso



Cerca di coltivare la tua rete sociale dedicando del tempo a rinforzare i legami e a creare nuove relazioni.

Come fare?

Nel rispetto delle attuali disposizioni di protezione e prevenzione, fai visita ai tuoi familiari, organizza una cena o un momento di incontro con gli amici.

Condividi con i colleghi fatiche e piaceri. Tieniti in contatto con i compagni di sport e hobby.

Attraverso i canali virtuali puoi continuare a mantenere i rapporti: anche un semplice messaggio può innescare una conversazione.

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana



2. Muoviti:

Continua a mantenerti in movimento, praticando un'attività piacevole che ti faccia sentire bene.

Come già detto in altre pillole, tra i molti benefici del movimento ci sono: un effetto positivo sul nostro umore, un incremento della capacità di concentrazione e una migliore qualità del sonno.

Come fare?

Cammina, corri, svolgi lavori domestici, fai del bricolage, vai in bicicletta, gioca, fai giardinaggio, balla o fai esercizio fisico.

Se lavori in smartworkingo passi parecchio tempo al pc, concediti una "pausa attiva".

Inoltre, puoi rivolgerti ad associazioni e palestre attive sul tuo territorio, oppure aderire al gruppo di camminopiù vicino a te (<https://www.ats-milano.it/portale/Promo-Salute/Gruppi-di-cammino>).

3. Sii consapevole



Prenditi un momento per fermarti dalla frenesia quotidiana, per guardarti intorno e gustarti quello che stai vedendo o sentendo.

Troppo spesso viviamo la pressione del futuro e il peso del passato, ma l'unico momento su cui possiamo intervenire è il presente.

Come fare?

Concediti del tempo per assaporare una buona colazione al mattino, ritagliati un'ora al giorno per rilassarti leggendo un buon libro o per rendere la tua casa più accogliente.

Puoi praticare degli esercizi di respirazione, di meditazione, di yoga o qualsiasi altra attività che aiuti a restare concentrati sul presente.

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana



4. *Impara*

Allena il tuo cervello!

Prova ad avere un atteggiamento curioso, riscopri i tuoi vecchi interessi, prova a fare cose nuove e piacevoli, fissa nuovi traguardi e nuove sfide da superare.

Come fare?

Potresti impegnarti in un nuovo corso, per imparare a suonare quello strumento che non hai mai avuto il tempo di provare, o quella lingua straniera che tanto ti incuriosiva, o quel corso di fotografia che ti interessava.

Potresti sperimentarti in cucina o nel giardinaggio, scoprendo anche talenti che non immaginavi avere.



5. *Dona*

Fai qualcosa di gentile per un amico o per qualcuno che non conosci. Questo genererà un circolo di sensazioni positive e permetterà di creare relazioni solidali con chi ci sta intorno.

Donare fa bene alla salute, è gratificante e aiuta a sentirti parte di una comunità.

Come fare?

Ringrazia, sorridi, sii gentile con gli altri, fai qualcosa di bello per qualcuno.

Al mattino dona un sorriso e un buongiorno a chi ti sta intorno.

Considera che anche un piccolo gesto verso chi è più fragile e solo può aiutare e infondere gioia a te e a chi lo riceve.

Perchè non provare un'esperienza di volontariato? Ti permetterà di dare una mano agli altri e, nel frattempo, creare nuovi legami!

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana



Per saperne di più:



<https://www.ats-insubria.it/modulistica-covid/send/608-take-5/2405-take-5-opuscolo>

Fonti

<http://www.ats-bg.it/servizi/Menu/dinamica.aspx?idSezione=16861&idArea=59223&idCat=21903&ID=21903&TipoElemento=categoria>

<https://www.ats-insubria.it/modulistica-covid/category/608-take-5>

<https://www.ats-insubria.it/modulistica-covid/category/622-benessere-fisico-sociale-e-psicologico-a-casa>

<https://m.youtube.com/watch?v=I4U2zISZBfo>

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana