

Ευεξία: Επενδύστε Στη Ζωή Σας (Wellbeing: Invest In Your Life)

Φύλλο Πληροφοριών (Factsheet)

Υπάρχουν πολλές απόψεις από τις οποίες μπορούμε να θεωρήσουμε την ευεξία. Η ευεξία πολλές φορές αναφέρεται στην ευτυχία, ικανοποίηση, στο πόσο καλά αντιμετωπίζουμε τη ζωή και επίσης στην ποιότητα των σχέσεων που έχουμε με άλλους. Ίσως να έχετε δικό σας κατάλογο με αυτά που έχουν σημασία για την ευεξία σας.

Έχουμε αποφασίσει να σκεφτούμε τι σημαίνει η ευεξία σε τέσσερα διαφορετικά μέρη της ζωής μας: ψυχική ευεξία, σωματική ευεξία, πνευματική ευεξία και κοινωνική ευεξία.

Αυτό το φύλλο πληροφοριών προσφέρει έναν αριθμό απλών, καθημερινών ιδεών για το πώς μπορείτε να αυξήσετε την ευεξία. Δεν αποτελούν όλα τα παραδείγματα κάτι που εσείς θα θέλετε να δοκιμάσετε, όμως μπορεί να υπάρχει κάτι που σας αρέσει. Μερικές από αυτές τις ιδέες μπορεί να απαιτήσουν πολλή εξάσκηση ενώ με άλλες είναι δυνατό να παρατηρήσετε τη διαφορά αμέσως.

ΨΥΧΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας ορίζει την ψυχική υγεία ως “μία κατάσταση ευεξίας όπου το άτομο συνειδητοποιεί τις ικανότητές του, μπορεί να αντιμετωπίσει τα φυσιολογικά άγχη της ζωής, μπορεί να εργαστεί παραγωγικά και αποδοτικά, και έχει τη δυνατότητα να συμβάλει στην κοινωνία του”. Η ψυχική υγεία αφορά πολύ περισσότερο από το αν έχετε συμπτώματα ψυχικής νόσου ή όχι.

Πολλές φορές μιλάμε για την ψυχική υγεία χρησιμοποιώντας λέξεις όπως ‘κοινωνική και συναισθηματική ευεξία’. Για πολλούς Αυστραλούς, ειδικά τους ιθαγενείς, η υγεία και η ευεξία θεωρούνται ολιστικά και περιλαμβάνουν την κοινωνική, συναισθηματική, πνευματική και πολιτισμική ευεξία όλου του κοινωνικού συνόλου καθώς του ατόμου. Παρομοίως πολλές παραιοκίτες θεωρούν την υγεία του ατόμου σαν μέρος της υγείας όλης της παραιοκίας.

Πώς μπορώ να αυξήσω την Ψυχική μου Ευεξία;

Ένας καλός τρόπος να αυξήσετε την ψυχική σας υγεία είναι να μάθετε υγιεινούς και ευέλικτους τρόπους να αντιμετωπίζετε τα αγχώδη περιστατικά. Μας παρουσιάζονται σχεδόν κάθε μέρα πράγματα που μας αγχώνουν: ένα λάθος που κάνουμε στη δουλειά, ένας καυγάς με φιλικό πρόσωπο, ο θάνατος του κατοικίδιου ζώου, η μοναξιά, χρέη και άλλα.

Ίσως να θέλετε να δοκιμάσετε.....Δεξιότητες Αντιμετώπισης

Την επόμενη φορά που αντιμετωπίζετε αγχώδες περιστατικό, αντί να στενοχωρηθείτε, να νευριάσετε ή να αγνοήσετε το πρόβλημα, σκεφτείτε να βρείτε μερικούς θετικούς τρόπους να αντιμετωπίσετε την κατάσταση. Δοκιμάστε την τεχνική επίλυσης προβλημάτων. Έτσι οριοθετείτε το πρόβλημα, εξετάζετε πολλές και διάφορες λύσεις, αναλύετε τα υπέρ και τα κατά της κάθε λύσης και πράττετε σύμφωνα με αυτήν που είναι η καλύτερη. Μερικές φορές αυτό το κάνουμε αυτομάτως και άλλες φορές χρειαζόμαστε χρόνο για να βρούμε τον καλύτερο τρόπο να προχωρήσουμε.

Ωστόσο, μερικές φορές η κατάσταση είναι κάτι το οποίο δεν μπορούμε να ελέγξουμε ή μας προκαλεί τέτοιο άγχος που δεν μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε αμέσως την τεχνική επίλυσης προβλημάτων. Σε αυτές τις περιπτώσεις, μερικοί υγιεινοί τρόποι για να αντιμετωπίσετε το πρόβλημα μπορεί να περιλαμβάνουν τα εξής:

- Μιλήστε με μέλος της οικογένειας ή φίλο/η
- Κάνετε κάτι που απολαμβάνετε ή που σας χαλαρώνει
- Κοιτάξτε να βρείτε κάτι το θετικό στην περίπτωση
- Καταφύγετε στην πνευματικότητα
- Ασκηθείτε
- Μιλήστε με συμβουλευτικό ή ψυχολόγο

Πολλές από αυτές τις ιδέες καλύπτονται με περισσότερη λεπτομέρεια στην ιστοσελίδα 10 Tips to Stress Less (10 Ιδέες για να Μειώσετε το Άγχος): www.stresslesstips.org.au



Ευεξία: Επενδύστε Στη Ζωή Σας (Wellbeing: Invest In Your Life)

Φύλλο Πληροφοριών (Factsheet)

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ

Η σωματική και ψυχική ευεξία μας, όσον αφορά την ασθένεια και καλή υγεία, συσχετίζονται με διάφορους τρόπους. Η άσκηση ή σωματική δραστηριότητα έχει ιδιαίτερη σημασία για την ευεξία μας και μερικές έρευνες υποστηρίζουν ότι είναι χρήσιμη στη διαχείριση της κατάθλιψης.

Αν δεν κάνετε πολλή άσκηση ίσως αυτό το Μήνα της Ψυχικής Υγείας καλό θα ήταν να καθορίσετε έναν επιτεύξιμο στόχο για τον εαυτό σας για να αυξήσετε τη δραστηριότητά σας.

Πώς μπορώ να αυξήσω τη Σωματική μου Ευεξία;

Για πολλούς από εμάς, μπορεί να μας είναι δύσκολο να αφιερώσουμε χρόνο για σωματική δραστηριότητα. Όταν ενσωματώνετε την άσκηση στην καθημερινή σας ρουτίνα και βάζετε στο πρόγραμμά σας να κάνετε τακτική σωματική δραστηριότητα που σας ευχαριστεί, το να είστε δραστήριοι και σε καλή φυσική κατάσταση μπορεί να γίνει ευκολότερο. Συμπεριλάβετε κάποια άσκηση στην ημέρα σας:

- Ανταμώνετε με τους φίλους σας για περίπατο στο πάρκο παρά για καφέ σε καφετέρια.
- Κρεμάτε τα ρούχα σας έξω στο σχοινί παρά να τα βάζετε στο στεγνωτήρα.
- Όταν μιλάτε στο τηλέφωνο, περαπατάτε γύρω γύρω παρά να κάθεστε.
- Πηγαίνετε με τα πόδια ή με ποδήλατο παρά με συγκοινωνία ή με το αυτοκίνητο.

Συνιστάται να κάνουμε σωματική δραστηριότητα μέτριας έντασης για 30 λεπτά τις περισσότερες ημέρες και μερική πιο ενεργητική άσκηση αν μπορούμε να το καταφέρουμε. Αυτό θα αυξήσει τη σωματική ευεξία και είναι δυνατό να είναι επίσης και ένας σπουδαίος τρόπος να περνάτε την ώρα σας με φίλους, ή για να δημιουργήσετε νέες φιλίες. Όταν προγραμματίζετε να κάνετε τακτική σωματική δραστηριότητα, σημασία έχει να σκεφτείτε ποιες είναι οι σωματικές δραστηριότητες που απολαμβάνετε, και πώς σας αρέσει να ασκείστε - μόνοι σας, με φίλο/η ή σε ομάδα. Αυτό διαφέρει για τον καθένα! Επίσης μπορεί να χρειάζεστε γενική εξέταση από γιατρό-παθολόγο πριν ξεκινήσετε.

Ίσως να θέλετε να δοκιμάσετε....Χορό

Ο χορός είναι κοινωνικός και διασκεδαστικός τρόπος να διατηρείστε δραστήριοι και σε καλή φυσική κατάσταση. Υπάρχουν πολλές μορφές χορού συμπεριλαμβανομένου του κλασικού ball-room, σάλσα, μπαλέτου, χιπ-χοπ, φλαμένκο, του χορού της κοιλιάς και τζαζ. Μερικές μορφές μπορείτε να μάθετε να κάνετε μοναχοί σας και για άλλες χρειάζεται ντάμα ή καβαλιέρος (όπου συχνά σας ταιριάζουν στο μάθημα). Υπάρχουν πολλοί τόποι όπου οι αρχάριοι μπορούν να μάθουν και να απολαύσουν τον χορό όπως σε σχολές χορού, στα κοινοτικά κολλέγια και διασκεδαστικά κέντρα. Ίσως και να προτιμήσετε να το ρίξετε στο χορό και μέσα στο ίδιο σας το σαλόνι! Ίσως να παρέχονται και μαθήματα χορού σε κάποιο γειτονικό γυμναστήριο (για παράδειγμα, ζούμπα) ανάμεσα στα άλλα προγράμματα γυμναστικής που παρέχουν.

Ενώ η σωματική δραστηριότητα θα βοηθήσει να αυξηθεί η σωματική ευεξία, σημασία έχει επίσης να τρώτε υγιεινά, να κοιμάστε καλά και να περιορίζετε την κατανάλωση του αλκοόλ.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με αυτό επισκεφτείτε την ιστοσελίδα:
www.livelifewell.nsw.gov.au



Ευεξία: Επενδύστε Στη Ζωή Σας (Wellbeing: Invest In Your Life)

Φύλλο Πληροφοριών (Factsheet)

ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ

Η πνευματικότητα μπορεί να σημαίνει διαφορετικά πράγματα στον καθένα και μπορεί να εκφραστεί με πολλούς τρόπους. Μπορεί να θεωρείτε την πνευματικότητα ότι δίνει μια έννοια νοήματος και σκοπού, ελπίδας και ότι σας συνδέει με κάτι μεγαλύτερο από τον εαυτό σας. Η πνευματικότητα για μερικούς περιλαμβάνει το να ανήκεις σε κάποια εκκλησία ή θρησκεία, όμως για άλλους δεν υπάρχει τέτοια περίπτωση.

Πώς μπορώ να αυξήσω την Πνευματική μου Ευεξία;

Η τακτική συμμετοχή σε δραστηριότητες που σας επιτρέπουν να εστιάζετε στην πνευματικότητά σας είναι ένας πάρα πολύ καλός τρόπος να αυξήσετε την ευεξία σας. Ίσως να σας αρέσει να:

- Επισκεφτείτε παραδοσιακό λατρευτικό χώρο όπως την τοπική συναγωγή, εκκλησία ή τζαμί
- Κάνετε γιόγκα
- Διαλογίζεστε
- Περνάτε μερικές ώρες στην ύπαιθρο
- Προσεύχεστε
- Διαβάζετε βιβλία που σας εμπνέουν
- Κάνετε δωρεά σε φιλανθρωπικό οργανισμό
- Κοιτάζετε να βρείτε το 'ιερό' ή το 'άγιο' στην καθημερινή ζωή.

Ίσως να θέλετε να δοκιμάσετε...Γιόγκα

Η γιόγκα είναι μια αρχαία Ινδική άσκηση που είναι πολύ δημοφιλής στην Αυστραλία. Ενώ βασίζεται σε ένα συγκεκριμένο θρησκευμα ή φιλοσοφία, πολλοί την μεταχειρίζονται σαν ένα τρόπο χαλάρωσης και γυμναστικής. Συνεπάγεται την κίνηση του σώματος σε διάφορες στάσεις ή πόζες, ειδικούς τρόπους αναπνοής και τον διαλογισμό. Μπορεί να σας βοηθήσει να νιώθετε πιο χαλαρωμένοι και ότι έχετε περισσότερο έλεγχο του σώματός σας. Μερικές μελέτες έχουν δείξει ότι ίσως να είναι και βοηθητικό στην θεραπεία της κατάθλιψης και του άγχους. Η γιόγκα ασκείται καλύτερα σε μαθήματα. Μιλήστε με δάσκαλο της γιόγκα σχετικά με ποια μορφή θα σας ταιριάζει καλύτερα (η Χάθα Γιόγκα είναι η πιο δημοφιλής), και τα ρούχα που πρέπει να φοράτε ή να φέρνετε μαζί σας στο μάθημα. Διασφαλίστε ότι τους γνωστοποιείτε για οποιαδήποτε προβλήματα υγείας έχετε.

Στιγμιότυπο: Ο Αυστραλός του Έτους μιλάει για “Τη δύναμη της φιλανθρωπίας”

Ο Αυστραλός του Έτους 2011, κ. Simon McKeon είναι ένας πολύ επιτυχημένος τραπεζίτης επενδύσεων και ναυτικός με παγκόσμιο ρεκόρ. Το πάθος της ζωής του είναι να βοηθάει αυτούς που δεν έχουν τη δική του τύχη και να ενθαρρύνει άλλους Αυστραλούς να κάνουν το ίδιο. Όταν του τέθηκε ερώτηση για το πώς ζει μια υγιής και ευτυχισμένη ζωή, ο Simon λέει *“Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Δείκτη Φιλανθρωπίας 2010, υπάρχει ισχυρότερη σχέση μεταξύ της φιλανθρωπίας και της γενικής ευεξίας μιας χώρας απ’ ότι η σχέση μεταξύ της χώρας και του πλούτου της γενικά. Νομίζω ότι το ίδιο ισχύει για το άτομο - όσο περισσότερο χρόνο αφιερώνουμε στρέφοντας την προσοχή μας σε άλλους και να τους βοηθάμε, αναπτύσσεται η γενική ευεξία μας. Για μένα, ευεξία σημαίνει να βρίσκουμε την κατάλληλη ισορροπία μεταξύ του χρόνου που αφιερώνουμε σε άλλους και του χρόνου για τον “εαυτό” μας - υπάρχει ανάγκη και για τα δύο.*



Ευεξία: Επενδύστε Στη Ζωή Σας (Wellbeing: Invest In Your Life)

Φύλλο Πληροφοριών (Factsheet)

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ

Η κοινωνική ευεξία αφορά τη δυνατότητα του ατόμου να έχει καλές σχέσεις και να συναναστρέφεται ανάμεσα στο κοινωνικό του σύνολο. Οι κοινωνικές σχέσεις και τα κοινωνικά δίκτυα ωφελούν την ψυχική υγεία και γενικά την ευεξία.

Πώς μπορώ να αυξήσω την Κοινωνική μου Ευεξία;

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι με τους οποίους μπορείτε να αυξήσετε την κοινωνική σας ευεξία, και σε αυτούς συμπεριλαμβάνονται η καλλιέργεια των στενών σχέσεων, η γνωριμία καινούριων προσώπων και η εθελοντική εργασία. Ίσως να θέλετε να το κάνετε αυτό μέσω συμμετοχής σε δραστηριότητες που αυξάνουν επίσης τη σωματική, ψυχική ή πνευματική σας ευεξία. Για παράδειγμα, κάνετε ποδηλασία με την οικογένειά σας ή γίνετε εθελοντής σε θρησκευτικό φιλανθρωπικό οργανισμό.

Η αφιέρωση χρόνου και προσοχής στις προσωπικές σας σχέσεις σας έχει σημασία επειδή ποτέ δεν ξέρουμε πότε μπορεί να χρειαστεί να ζητήσουμε βοήθεια από φίλους και συγγενείς. Το να είστε καλός φίλος/η σημαίνει να δίνετε προτεραιότητα στις σχέσεις σας, να γιορτάζετε τις επιτυχίες των φίλων σας, να προσέχετε όταν σας μιλούν, να συγχωράτε και να είστε πιστοί.

Ίσως να θέλετε να δοκιμάσετε τον...Εθελοντισμό

Ο εθελοντισμός είναι ένας εξαιρετικός τρόπος με τον οποίο μπορείτε να συμμετάσχετε και να βοηθήσετε στην κοινότητά σας, και ταυτόχρονα ωφελεί και εσάς. Ο εθελοντισμός αυξάνει την κοινωνική συνεκτικότητα, την ποιότητα ζωής και την ευεξία. Αυτό είναι ειδικά αλήθεια για τους ηλικιωμένους.

Μπορεί να θέλετε να επισκεφτείτε www.govolunteer.com.au για να μάθετε για τις ευκαιρίες εθελοντισμού κοντά στο σπίτι σας.

Μερικές ιστοσελίδες που μπορείτε να δείτε για περισσότερες πληροφορίες

- Swap It, Don't Stop It της Αυστραλιανής Κυβέρνησης <http://swapit.gov.au/>
- Οφέλη χορού στο Better Health Channel, Dance – Health Benefits www.betterhealth.vic.gov.au
- Αυστραλιανή Κυβέρνηση, Υπουργείο Υγείας και Γήρανσης, κατευθυντήριες γραμμές για τη Σωματική Δραστηριότητα (Australian Government, Department of Health and Ageing, Physical activity guidelines) www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/health-publth-strateg-phys-act-guidelines
- Πληροφορίες για μια δραστήρια ζωή από το Ίδρυμα Καρδιάς (Heart Foundation) www.heartfoundation.org.au/active-living/Pages/default.aspx

Για πληροφορίες σε ξένες γλώσσες και που είναι σχετικές για πολιτισμικά και γλωσσικά ποικιλόμορφες κοινότητες δείτε

- Την ιστοσελίδα του The Transcultural Mental Health Centre (Διαπολιτισμικού Κέντρου Ψυχικής Υγείας) www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc

