

Benessere: Investi nella vita (Wellbeing: Invest In Your Life)

Scheda informativa (Factsheet)

Molti sono i modi in cui possiamo definire il benessere. Spesso per “benessere” s’intende felicità, soddisfazione, capacità di gestire la vita e qualità di rapporti con il prossimo. Ognuno potrebbe avere una propria lista personale delle cose che sono importanti per il proprio benessere.

Abbiamo deciso di riflettere su cosa significa benessere in quattro diversi aspetti della nostra vita: il nostro benessere mentale, fisico, spirituale e sociale.

Questa scheda informativa offre alcune semplici idee per migliorare il proprio benessere. Magari non tutti gli esempi saranno calzanti, ma potrebbe esserci qualcosa che fa al caso tuo. Per alcuni suggerimenti, dovrai esercitarti a lungo; mentre per altri, potresti notare subito la differenza.

BENESSERE MENTALE

L’Organizzazione Mondiale della Sanità definisce la salute mentale come “uno stato di benessere emotivo e psicologico grazie al quale l’individuo è in grado di sfruttare le sue capacità cognitive o emozionali, esercitare la propria funzione all’interno della società, rispondere alle esigenze quotidiane della vita di ogni giorno, stabilire relazioni soddisfacenti e mature con gli altri, partecipare costruttivamente alla vita politica e sociale della propria comunità, adattarsi alle condizioni esterne e ai conflitti interni”. La salute mentale è un concetto non limitato alla presenza o meno dei sintomi di una malattia mentale.

La salute mentale viene spesso descritta usando altri termini come ‘benessere sociale ed emotivo’. Per molti australiani, soprattutto quelli di estrazione indigena, salute e benessere vengono considerati in un’ottica olistica e comprendono il benessere sociale, emotivo, spirituale e culturale di un’intera comunità oltre che dell’individuo. Parimenti, molte comunità di diversa estrazione culturale e linguistica considerano la salute di una persona come parte della salute dell’intera comunità.

Come posso migliorare il mio benessere mentale?

Un metodo valido per migliorare la salute mentale è di apprendere modi sani e flessibili di far fronte a situazioni stressanti. Quasi tutti i giorni ci troviamo a dover fronteggiare situazioni che ci fanno sentire stressati: un errore al lavoro, un diverbio con un amico, la morte di un animale domestico, solitudine, ristrettezze economiche, e così via.

Potresti provare... la cosiddetta “capacità di coping”

La prossima volta che ti trovi alle prese con una situazione stressante, invece di preoccuparti, di arrabbiarti o di ignorare il problema, pensa a modi positivi di far fronte alla situazione. Sarebbe utile provare delle tecniche di risoluzione dei problemi. Si tratta di definire il problema, vagliare una serie di soluzioni, stabilire i pro e i contro di ciascuna soluzione e mettere in atto quella migliore. Talvolta lo facciamo automaticamente mentre altre volte ci serve del tempo per determinare quale sia il modo migliore di risolvere il problema.

Tuttavia, talvolta la situazione esula dal nostro controllo e causa uno stress tale da non poter ricorrere subito alle varie tecniche di risoluzione dei problemi. In questi casi, alcuni modi sani di far fronte al problema potrebbero includere:

- Parlare con un familiare o con un amico
- Fare qualcosa che trovi piacevole e rilassante
- Cercare gli aspetti positivi della situazione
- Guardare l’aspetto spirituale della cosa
- Fare esercizi fisici
- Parlare con uno psicoterapeuta o con uno psicologo

Molte di queste idee sono trattate in maggior dettaglio nel sito 10 Tips to Stress Less (10 suggerimenti utili per ridurre lo stress): www.stresslesstips.org.au



Benessere: Investi nella vita (Wellbeing: Invest In Your Life)

Scheda informativa (Factsheet)

BENESSERE FISICO

I concetti di benessere fisico e mentale, dal punto di vista sia della malattia e che della buona salute, sono correlati in vari modi. Gli esercizi e l'attività fisica sono particolarmente importanti per il nostro benessere e apposite ricerche hanno dimostrato che sono utili per tenere sotto controllo la depressione.

Se non svolgi esercizi fisici con grande assiduità, in questo Mese della Salute Mentale potresti prefiggerti un obiettivo realistico e aumentare l'attività fisica.

Come faccio a migliorare il mio benessere fisico?

Per molti di noi, può essere difficile trovare del tempo per svolgere dell'attività fisica. Ti sarà più facile se incorpori dell'attività fisica nella tua routine quotidiana e programmi esercizi che trovi piacevoli da svolgere a scadenza regolare, se sei attivo e se ti tieni in forma. Includi dell'attività fisica nella tua giornata, ad esempio:

- Incontrarti con gli amici per una passeggiata al parco invece di sederti al tavolo di un bar per un caffè.
- Stendere i panni all'aperto invece di usare l'asciugatrice in casa.
- Camminare su e giù per la casa invece di stare seduto, quando sei al telefono.
- Camminare o andare in bicicletta invece di prendere i mezzi pubblici o usare l'auto.

Si consiglia di svolgere 30 minuti di attività fisica di intensità moderata nella maggior parte dei giorni e degli esercizi più impegnativi se ci si sente in forma. Ciò migliorerà il benessere fisico oltre ad essere un ottimo modo di trascorrere del tempo con gli amici o di fare nuove amicizie. Quando programmi dell'attività fisica periodica, è importante considerare i tipi di attività che trovi piacevole e come svolgerli – da solo, con un amico o con un gruppo. E questo varia da persona a persona! Potresti anche sottoporerti ad una visita di controllo da parte del medico di famiglia prima di iniziare.

Potresti provare... il ballo

Il ballo è un modo sociale e divertente di essere attivi e di tenersi in forma. Vi sono molti tipi diversi di ballo tra cui il ballo da sala, la salsa, il balletto classico, l'hip-hop, il flamenco, la danza del ventre e il jazz. Alcuni stili puoi impararli da solo mentre per altri ti servirà un partner (che spesso ti verrà assegnato durante le lezioni). Vi sono molti luoghi in cui i principianti possono imparare e divertirsi a ballare, tra cui scuole di danza, centri didattici pubblici e centri sociali. Potresti anche scegliere il salotto di casa tua! Una palestra in zona potrebbe includere lezioni di ballo (ad esempio lo zumba) nei suoi programmi di attività fisica.

Anche se l'essere fisicamente attivo migliorerà il benessere fisico, è anche importante mangiare sano, dormire bene e limitare il consumo di alcol.

Per maggiori informazioni su questo argomento, visita il sito: www.livelifewell.nsw.gov.au



Benessere: Investi nella vita (Wellbeing: Invest In Your Life)

Scheda informativa (Factsheet)

BENESSERE SPIRITUALE

La spiritualità può avere un significato diverso da persona a persona e può essere espressa in molteplici modi. Potresti considerare la spiritualità come la capacità di dare un senso e uno scopo alla vita, nutrire speranze ed avere un rapporto con qualcosa più grande di te. Per alcuni, ma non per tutti, la spiritualità comporta l'appartenenza ad una particolare chiesa o religione.

Come faccio a migliorare il mio benessere spirituale?

La partecipazione a scadenza regolare ad attività che ti consentono di fare leva sulla tua spiritualità è un ottimo modo di migliorare il tuo benessere. Potresti magari:

- Visitare un luogo di culto tradizionale come una chiesa
- Fare esercizi di yoga
- Meditare
- Trascorrere del tempo all'aperto
- Pregare
- Leggere libri che danno ispirazione
- Fare una donazione ad un ente benefico
- Cercare il 'sacro' nella vita di tutti i giorni.

Potresti provare....lo yoga

Lo yoga è un'antica disciplina indiana che va per la maggiore anche in Australia. Anche se si basa su una specifica religione o filosofia, molti la usano come modo per rilassarsi e svolgere attività fisica. Lo yoga comporta il movimento del corpo in diverse posizioni o posture nonché speciali tecniche di respirazione e meditazione. Può aiutarti a sentirti più rilassato e in grado di controllare il corpo. Alcuni studi suggeriscono che potrebbe addirittura essere utile per trattare la depressione e l'ansia. Lo yoga è più efficace se svolto in una lezione di gruppo. Parla ad un insegnante di yoga per stabilire quale tipo farebbe al caso tuo (lo Hatha Yoga è quello che incontra il maggiore favore del pubblico), e cosa dovresti indossare o portare alle lezioni. Non dimenticarti di fare presente se hai problemi di salute.

Istantanea: l'Australiano dell'Anno parla del 'Potere del donare'

L'Australiano dell'Anno per il 2011, Simon McKeon, è un banchiere di successo e un navigatore detentore di record mondiali. La sua passione nella vita è di aiutare i meno fortunati e incoraggiare altri australiani a fare altrettanto. Quando gli viene chiesto come fa a condurre una vita sana e felice, Simon afferma *'Secondo l'indice mondiale delle donazioni per il 2010, esiste un legame più solido tra il donare e il benessere complessivo di un paese rispetto al legame tra il benessere di un paese e la sua ricchezza complessiva. Ritengo che lo stesso valga per le singole persone - più è il tempo che dedichiamo al prossimo, più il nostro benessere generale ne trae vantaggio. Per me, il benessere consiste nel trovare il giusto equilibrio tra il tempo per il "prossimo" e il tempo per "me" - servono entrambi'*



Benessere: Investi nella vita (Wellbeing: Invest In Your Life)

Scheda informativa (Factsheet)

BENESSERE SOCIALE

Il benessere sociale consiste nella capacità della persona di avere buoni rapporti e di interagire con la comunità di appartenenza. I rapporti e i collegamenti sociali fanno bene alla salute mentale e al benessere complessivo.

Come faccio a migliorare il mio benessere sociale?

Vi sono vari modi in cui puoi migliorare il tuo benessere sociale, ad esempio curare i rapporti più stretti, incontrare nuove persone e fare volontariato. Magari potresti farlo partecipando ad attività che favoriscono il tuo benessere fisico, mentale o spirituale. Ad esempio, vai in bicicletta in compagnia dei familiari oppure fai volontariato presso un ente di beneficenza di matrice religiosa.

Investire nei tuoi rapporti è importante poiché non sai mai quando potresti richiedere tu stesso il supporto di familiari e amici. Essere un buon amico significa dare precedenza al rapporto d'amicizia, rendere omaggio ai successi dei tuoi amici, essere un bravo ascoltatore, saper perdonare ed essere fedele.

Potresti provare... il volontariato

Il volontariato è un ottimo modo di partecipare di più alla vita della comunità e di darle una mano, e nel contempo ha un effetto benefico anche per te. Il volontariato accresce il senso di appartenenza, la qualità della vita e il benessere. Questo vale soprattutto per le persone anziane.

Potresti visitare il sito www.govolunteer.com.au per scoprire occasioni di volontariato nella tua zona.

Alcuni siti da consultare per maggiori informazioni

- Governo australiano, iniziativa "Swap It, Don't Stop It" <http://swapit.gov.au/>
- Better Health Channel, Il ballo – i vantaggi per la salute www.betterhealth.vic.gov.au
- Governo australiano, Department of Health and Ageing, Linee guida sull'attività fisica www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/health-pubhlth-strateg-phys-act-guidelines
- Informazioni sul vivere attivo della Heart Foundation www.heartfoundation.org.au/active-living/Pages/default.aspx

Per informazioni in altre lingue e di interesse per le comunità di diversa estrazione linguistica e culturale, visita

- Il sito del Transcultural Mental Health Centre www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc

