



CONDUCTES SALUDABLES PER A LA SALUT MENTAL

Fitxa informativa

QUÈ SÓN?

QUINES RECOMANACIONS D'HIGIENE HAURIA DE SEGUIR?

COM AFECTA L'ALIMENTACIÓ A L'ESTAT D'ÀNIM?

DORMIR ÉS UNA PÈRDUA DE TEMPS?

COM PRACTICAR EXERCICI SI NO TINC TEMPS?

Què són?

Les conductes saludables són aquelles que **ens permeten estar atents i donar respostes a les nostres necessitats, tant físiques com mentals**, sense córrer riscos innecessaris.

Els nostres hàbits d'alimentació, de descans, la pràctica d'exercici o el consum de substàncies afecten la nostra salut física però a més incideixen en el nostre benestar emocional. A continuació revisarem una sèrie de consells que ens ajudaran a enfortir el nostre benestar físic i mental.

Hàbits d'higiene

Uns bons hàbits d'higiene ens permeten mantenir una **millor salut física** i faciliten la **convivència** amb els altres.

La **pell** és la barrera que impedeix el pas dels gèrmens al nostre organisme i contribueix a la regulació de la temperatura corporal mitjançant la sudoració. Aquests processos, entre d'altres, provoquen una olor desagradable i afavoreixen el desenvolupament de gèrmens i malalties.

És recomanable **dutxar-se diàriament amb aigua i sabó**, sobretot en dies calorosos o després d'una pràctica intensa d'exercici físic. Prestarem especial atenció a les axil·les, ingles, la zona genital i anal, les mans i els peus.

Les **mans** haurien de ser rentades amb una major freqüència ja que poden ser transportadores de gèrmens i bacteries que poden provocar conjuntivitis, herpes o infeccions estomacals,

entre d'altres. Seria recomanable **rentar-les abans de menjar i després d'anar al lavabo o de jugar al aire lliure**.

A més, hem de prestar atenció a les **ungles** de mans i peus. La seva cura inclou tallar-les periòdicament. De manera general, **s'aconsella retallar les ungles de les mans una vegada per setmana i les dels peus 1-2 vegades al mes**.

Per últim, en relació a les nostra **higiene bucal**, una cura adequada evita el mal alè, la caries o altres infeccions. Els aliments i begudes deixen residus que al fermentar afavoreixen l'aparició d'aquests processos.

Per norma, hauríem de **rentar-nos les dents després de cada àpat durant 2-3 minuts** amb un raspall adequat. L'ús de fil dental o d'un elixir bucal seria aconsellable per complementar la nostra cura bucal.

Alimentació

Una bona alimentació és la base per a una bona salut. Si hi ha una carència de qualsevol nutrient, el nostre cos no podrà funcionar adequadament.

Entre els òrgans més sensibles a una alimentació inadequada està el cervell. Cada vegada hi ha més estudis que relacionen determinats nutrients amb el seu funcionament.

Per començar, hem de fer esment a la **hidratació**. L'aigua és el component més abundant del cos, per tant és vital una ingesta abundant de manera diària. De mitjana una persona hauria de **beure cada dia entre 6-8 gots d'aigua**.

Veiem quins altres **consells senzills** poden millorar la nostra alimentació:

- ☐ **Esmorzar cada matí** abans d'iniciar la jornada escolar.
- ☐ Menjar regularment al llarg de tot el dia (entre **4-5 àpats diaris**).

☐ Utilitzar l'**oli d'oliva** com a principal greix d'addició.

☐ **Què hem de prendre diàriament?**

1. **Aliments vegetals** com fruita, verdura, llegums i fruita seca.
2. **Pa i derivats** dels cereals com la pasta, arròs i productes integrals.
3. **Productes làctics** com la llet, iogurts i formatges.

☐ Incloure **peix blau** a la nostra dieta (aporta àcid gras Omega 3).

☐ **Què hem de reduir o prendre amb moderació?**

1. **Carn vermella**, com a part de guisats i altres receptes.
2. **Ous**.
3. **Menjars i begudes amb alt contingut en sucre** com xocolata, refrescos, gelats o productes de pastisseria.
4. El consum d'**alcohol** s'ha d'ajustar a uns **límits recomanats** en funció de l'edat (veure fitxa conductes de risc per més informació).

Si creus que tu o alguna persona propera està sofrint aquest problema emocional i estàs preocupat, dóna la volta a la fitxa...

Si vols informació sobre altres temes de Salut Mental entra a la nostra pàgina web: www.espaijove.net

Descans

Dormir és fonamental per a la nostra salut, tant com una bona dieta o la pràctica d'exercici físic. Un **son reparador** no només **millora** la nostra **capacitat d'aprendre**, **concentrar-nos** i ser més productius, sinó que a més afecta **el nostre humor, el pes i els nivells d'energia**. Per exemple, una nit sense dormir redueix la nostra capacitat d'assimilar coneixements nous al dia següent en un 40%.

De mitjana un jove hauria de dormir un mínim de 9 hores durant l'època de creixement adolescent. Això és degut a la despesa energètica més gran que es dóna en aquesta etapa de la vida respecte a altres moments vitals.

Alguns canvis en els nostres hàbits poden afavorir i **millorar la qualitat del son**:

☞ **Mantenir un patró de son regular**, anant al llit i aixecant-nos a la mateixa hora.

☞ Fer un **sopar lleuger** i no massa tard.

☞ Fer alguna **activitat relaxant** abans d'anar al llit com dutxar-se o escoltar música relaxant.

☞ Prendre un **got de llet o una infusió calenta**.

☞ Que l'**habitació** estigui a les **fosques**, en **silenci** i amb una **ventilació i temperatura adequades**.

☞ **Realitzar exercici físic regularment** però no molt tard per la nit (com a mínim 3 hores abans d'anar al llit).

☞ **No fer becaines** de més de 30 minuts.

☞ **No consumir cafeïna, alcohol i drogues** per la nit.

☞ **No mirar la TV**, utilitzar l'**ordinador** o escoltar la **ràdio**.

Exercici físic

La realització d'una **activitat física regularment** redueix les probabilitats de patir malalties cardiovasculars, diabetis i obesitat. A part d'ajudar a la nostra salut física, s'ha demostrat que la pràctica d'exercici també **disminueix l'estrès, l'ansietat, la depressió i millora la nostra salut mental en general**.

Ser actiu no té perquè significar anar al gimnàs i tampoc ha de costar diners. Està **recomanat realitzar 30 minuts d'activitat moderada com a mínim 5 cops per setmana** i ara veurem alguns **consells** que es poden dur a terme:

☞ **Pujar escales** quan se'ns presenti l'oportunitat, evitant l'ús de les escales mecàniques.

☞ **Caminar** a un pas lleuger entre **30 i 45 minuts** al dia.

☞ **Guardar un parell d'espais de 10 minuts** durant el dia per fer alguna **activitat aeròbica** com estiraments, ballar, etc.

També podem fer **activitats més estructurades** apuntant-nos a un centre de fitness; com natació, atletisme, entre d'altres. En aquest cas és important **recordar la importància de realitzar exercicis d'estirament abans i després de l'activitat**.

Per a més informació

Si vols informació sobre altres temes de Salut Mental o fer alguna consulta, entra a la nostra pàgina web: **www.espaijove.net**