Salute mentale, 8 cose che mi rendono la vita più facile

Administrator | 17/10/2022 | Modus vivendi

Salute mentale, 8 cose che ho imparato dagli psicologi e che mi rendono la vita più facile. Prendersi cura della salute mentale come della salute fisica è una necessità che dobbiamo ancora assimilare. La beauty editor di Vogue racconta tutto quello che ha imparato, seguendo il consiglio dei professionisti e che noi tutti dovremmo metabolizzare.

Prendersi cura di sé non significa essere egoisti pensare che prendersi cura di sé non è una priorità spesso innesca un altro pensiero negativo: credere che gli altri debbano farlo per noi, entrando così in uno stato di inerzia fatto di lamentele negative che non giovano a nessuno.

Preoccuparsi di tutto non significa essere più responsabili. Fino a poco tempo fa pensavo che fosse necessario sprecare le mie energie su ipotesi che avrebbero potuto verificarsi in determinate situazioni. E che preoccuparsi prima che le cose accadano era un modo per anticipare ed essere preparati a far fronte a eventuali eventi brutti. Ma quando cado in questo pericoloso soprappensiero, penso a questa affermazione della psicologa Ana Gutiérrez Laso: '**Preoccuparsi non significa fare la cosa giusta.** Non serve sprecare energie preventivamente, ma piuttosto mettersi al lavoro il prima possibile. Preoccuparsi non significa fare la cosa giusta per affrontare una situazione e, quando la preoccupazione è eccessiva, porta a un blocco piuttosto che a una risposta efficace.

La positività si può imparare. Si può imparare a essere positivi, ma per riuscirci bisogna lavorare sodo ed essere coerenti. Il cambiamento è impegnativo perché la nostra mente è abituata a pensare e guardare in un modo totalmente diverso da quello che vogliamo", mi ha detto Blanca Tejero Claver, ricercatrice del gruppo di cyberpsicologia dell'Unir. Considerando che se sono positivo sarò in grado di trovare soluzioni migliori, vale la pena di fare questo sforzo.

Non posso ottenere tutto. La realtà è che il fallimento fa parte della vita . Come mi ha detto una volta lo psicologo José Elías, "i fallimenti sono trampolini di lancio per il successo". "C'è sempre qualcosa da fare, la nostra vita è sempre più complessa, imparare a individuare ciò che non deve essere per forza ottenuto oggi ma può essere distribuito durante la settimana aiuta molto", aggiunge la psicologa Ibana Hijosa Sola.

L'autostima è un lavoro di squadra mi piace praticare il rinforzo positivo con le persone che mi circondano, sottolinenando le cose positive che le contraddistinguono e rivolgendomi a loro in modo affettuoso. Mi fa sentire bene e questo aiuta anche la mia salute mentale (e quella degli altri).

Imparare a trattarci bene."**Quando diventiamo i migliori amici di noi stessi, la vita è più facile**". Questa citazione di Diane Von Furstenberg è una grande verità che dovremmo sempre cercare di mettere in pratica. Non dirò che è stato facile – sono ancora troppo severa con me stessa quando commetto degli errori – ma cerco di ricordare questa frase e la spiegazione che mi ha dato lo psicologo Jesús Matos: "Imparare a modificare il modo in cui ci trattiamo ha la capacità di modificare il nostro stato d'animo".

Parlare di salute mentale in pubblico. Parlare di salute mentale di fronte agli altri così come si parla di altri aspetti della nostra salute fisica è molto utile.

Pensare meno per avere più energia. Nell'era del sovrappensiero e dell'incertezza, mi ha aiutato molto cercare di attuare processi di **igienizzazione mentale e di minimalismo psicologico.** Non è facile fermare quella spirale di pensieri costanti che ci chiudono in un circolo vizioso pericoloso, ma quando li vedo apparire cerco di pensare a questa raccomandazione di Pilar Guerra. "È impossibile essere felici quando diventiamo pensatori ossessivi. Il dispendio energetico è estremo: non c'è esercizio peggiore che fare i 100 metri di sprint facendo dei giri nel primo metro quadrato".