

Open Acces



La serenitat

Lurdes Alonso, Eva Peguero i Roger Badia

Revisió científica:

Carolina Roser,
Grup de Salut Mental

Revisió editorial:

Ana Riballada
i Lurdes Alonso, Vocalia
de Comunicació

Correcció lingüística:

Sigrid Iglesias

Il·lustracions:

Elvira Zarza

Ser feliç és una actitud que pot fer molt per la seva salut. Si és més feliç tindrà millor la tensió, el sucre i el colesterol, agafarà menys refredats i viurà més anys i amb més salut.

- Intenti **veure el costat positiu** de tot el que l'envolta, no s'enfadi per coses que no ho mereixen.
- **Eviti jutjar** els altres, encara que siguin diferents a vostè, accepti'ls com són.
- Trobi un **equilibri** entre el que s'esforça i les recompenses que es dona a vostè mateix.
- Trobi **una estona cada dia** per a vostè mateix, per pensar, escoltar-se, repassar la seva agenda, respirar tranquil, relaxar-se.
- Recuperi algun dels seus **entreteniments** preferits.
- **Estimi els seu cos**, doni-li una vida sana, alimentis de forma saludable. **Eviti el tabac i l'alcohol, faci exercici** regularment.
- **Descansi**, respecti les hores de son i no forci els seu cos fins a no poder més.
- Aprofiti les estones d'espera per descansar, **respirar** a fons i mirar al seu voltant amb calma (per exemple, quan ha d'esperar en una cua, o quan viatja en autobús o metro, o quan l'ordinador no funciona). En situacions de tensió, respiri un moment amb calma si és possible
- Si vol alguna cosa, **demani-la**, no es quedi esperant que els altres ho endevinin.
- Si té preocupacions, agafi una llibreta i **escriui**. L'ajudarà a ordenar les seves idees i a sentir-se millor.

Amb un problema podem fer tres coses:

- **ACTUAR:** arreglar-lo, si es pot, o millorar-lo, parlar-ne, demanar ajut, tallar, fugir...
- **ACCEPTAR-LO.**
- **PATIR:** enfadar-nos o deprimir-nos.

És normal que un problema o disgust ens deixi tristos o enfadats. Faci el que pugui per millorar la situació i intenti no preocupar-se massa. La preocupació no arregla res.

- **Eviti preocupar-se en excés pels problemes dels altres** (fills, amics, etc.), deixi que ells es preocupin i vostè serà més útil per ajudar-los en el que pugui.
- Esforci's per fer les coses ben fetes cada dia, això l'ajudarà a sentir-se millor.
- Somrigui, saludi els altres, sigui amable, gaudeixi dels bons moments.

En definitiva, prengui's la vida amb més serenitat, la seva salut li agrairà.



Com citar l'article:

Lurdes Alonso, Eva Peguero, Roger Badia. La Serenitat.
But At Prim Cat 2019;37:8.