

Decálogo de Salud Mental Positiva

El decálogo que se presenta a continuación, a modo de recomendación forma parte de lo que podríamos denominar la psicología de la vida cotidiana. Es el producto de un trabajo científico expresado aquí en términos concretos y aplicables. Cada recomendación tiene un valor por sí misma y puede ser aplicada de forma individual o en conjunto con el resto de recomendaciones. Si se consumen todas, no hay ningún peligro. Al contrario: cuantas más recomendaciones apliquemos a nuestra vida más reforzaremos nuestra Salud Mental Positiva.

- ✚ **Recomendación nº 1: Valorar positivamente las cosas buenas que tenemos en nuestra vida.**
- ✚ **Recomendación nº 2: Poner cariño a las actividades de la vida cotidiana.** la felicidad está entre nosotros escondida en el día a día. No hay que afrontar cada actividad cotidiana (coger el metro, comprar, trabajar...) como un castigo o con indiferencia. Hay que buscar los aspectos positivos de esas actividades y ponerles un estado de ánimo favorable.
- ✚ **Recomendación nº 3: No ser muy severos con nosotros mismos ni con los demás.** La tolerancia, la comprensión y la flexibilidad son buenos tónicos para la salud mental.
- ✚ **Recomendación nº 4: No dejar que las emociones negativas bloqueen nuestra vida:** hay que enfadarse pero no desbordarse.
- ✚ **Recomendación nº 5: Tomar conciencia de los buenos momentos que pasan en nuestra vida cuando están pasando.** Si en nuestra vida hay buenos momentos para recordar estos tienen que haber sido buenos momentos cuando los hemos vivido. Por tanto hay que disfrutar de lo bueno del presente, además de recordar lo bueno del pasado y esperar cosas buenas del futuro.
- ✚ **Recomendación nº 6: No tener miedo de llorar y sentir.** Hay que interpretar la normalidad de muchos sentimientos: si hemos tenido un desengaño es normal sentir desencanto, si hemos perdido un ser querido es normal -es saludable mentalmente sentir tristeza"... Ahora bien, si los estados emocionales son muy intensos, persistentes o incapacitantes hay que pedir ayuda profesional.
- ✚ **Recomendación nº 7: Buscar espacios y actividades para relajarnos mentalmente.** Cada uno tiene sus propios gustos, recursos y estrategias (pasear, leer, practicar jardinería, no hacer nada, hablar con los amigos,...).
- ✚ **Recomendación nº 8: Intentar ir resolviendo los problemas que nos vayan surgiendo.** Si los problemas se acumulan, la salud mental tiembla! No todos los problemas tienen buenas soluciones pero hay que intentar siempre hacer algo para aliviarlos. Es la predisposición activa hacia la búsqueda de la solución.
- ✚ **Recomendación nº 9: Cuidar nuestras relaciones interpersonales.** Hablemos con nuestros seres queridos, visitemos a nuestros amigos, compartamos alguna tertulia con nuestros compañeros, vecinos, etc.
- ✚ **Recomendación nº 10: NO HAY QUE OLVIDARSE DE PINTAR LA VIDA CON HUMOR PARA QUE ESTA TENGA MAS COLOR.**