SALUTE MENTALE

Lavoro di Arianna e Yuri

Cosa si intende per salute mentale?

È un termine usato per descrivere il benessere emotivo, psicologico e sociale. La salute mentale è parte integrante della salute e del benessere e, come tale, è importante in ogni fase della vita, dall'infanzia all'adolescenza fino all'età adulta.

Quali sono i problemi disalute mentale?

- La depressione
- I disturbi alimentari (anoressia, bulimia)
- La schizofrenia
- I disturbi dell’umore (disturbo bipolare)
- Disturbi d’ansia
- Abuso di droga sostanze tossicodipendenti e alcool

Cosa fare per migliorare la salute mentale?

- Una bella passeggiata da qualche parte
- Definisci i tuoi obiettivi
- Ascoltare musica classica
- Olio di lavanda (metterlo sotto al cuscino oppure come alternativa bere un thè alla lavanda prima di andare a dormire)
- Fai un regalo a qualcuno
- La meditazione (respirare a fondo e profondamente.)