

Prendersi cura della propria salute mentale

È normale sentirsi stressati, ansiosi o sopraffatti, ma ci sono cose che si possono fare per migliorare il proprio stato d'animo concentrandosi su ciò che si può controllare.

Puoi provare a:

- Essere gentile con te stesso/a
- Concentrarti sulle cose positive
- Dare priorità alle cose che ti danno gioia
- Ricordarti che le cose cambieranno
- Rimanere in contatto con gli altri
- Prenderti cura della tua salute fisica e praticare una buona igiene
- Non leggere solo notizie negative
- Assicurarti che le informazioni provengano da una fonte affidabile
- Chiedere aiuto se ti senti triste o spaventato/a



Non dimenticare di occuparti anche della tua salute fisica, facendo esercizio fisico e mangiando cibo sano.

Visita [thinkmentalhealthwa.com.au](https://www.thinkmentalhealthwa.com.au) per maggiori informazioni

