



Come gestire l'umore

È normale sentirsi demotivati o depressi quando si affrontano sfide, stress, ansia o persino cambiamenti. Per fortuna, esistono alcune semplici strategie che puoi usare per sollevare il tuo umore. Ti incoraggiamo vivamente a:



Svolgere almeno un'attività divertente o appagante tutti i giorni (consulta l'elenco di attività che segue per trarre ispirazione).



Evita o riduci il consumo di alcol. L'alcol è una sostanza deprimente e farà peggiorare il tuo umore. Fallo in consultazione con il medico per far sì che i cambiamenti da te apportati siano sicuri.



Svolgi attività fisica tutti i giorni, anche se si tratta di una semplice camminata a passo svelto. L'attività fisica è uno dei trattamenti più efficaci per la depressione ed è gratuita!



Dormi 8 ore alla notte - può essere difficile sentirti bene se sei stanco!



Bevi acqua in abbondanza e mangia sano. Ansia, stanchezza e morale basso peggiorano se consumi alimenti poco salutari o sei disidratato.



Sii gentile con te stesso! Invece di criticarti ricorda che stai appena iniziando ad imparare a gestire i tuoi sintomi. Non pretendere di essere subito un esperto.

Se svolgi almeno due di queste attività tutti i giorni per la durata di questo programma, alla fine le farai automaticamente (e noterai i benefici)!

Se il tuo umore è davvero basso, parlane quanto prima al medico (e, eventualmente, al terapeuta che si prende cura di te) per esaminare le diverse opzioni terapeutiche.

Se abiti in Australia e desideri rivolgerti ad uno psicologo, puoi usare lo strumento 'Find a Psychologist' ('Trova uno psicologo') sul sito della Australian Psychological Society (Società australiana di psicologia) (APS): www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist.



Come gestire l'umore

Uno dei modi più efficaci di sollevare l'umore è di fare qualcosa che ti offre un senso di divertimento, interesse, gioia o appagamento. Se non riesci a pensare a cosa fare, prova a svolgere una di queste attività!

- Fai una camminata
- Chiama amici o familiari
- Guarda un nuovo programma alla TV
- Guarda un film
- Ascolta musica
- Ascolta un audiolibro
- Disegna o dipingi
- Leggi un libro
- Fai del giardinaggio
- Fatti un caffè con gli amici
- Cambia le lenzuola
- Cucina qualcosa di nuovo
- Cammina a piedi scalzi in sull'erba
- Fatti una tazza di tè
- Prova a fare esercizi di yoga
- Fai venire qualcuno a trovarti
- Colora delle figure
- Iscriviti ad una squadra sportiva
- Organizza una serata cinematografica
- Pulisci il bagno
- Mettiti a tuo agio
- Leggi una rivista
- Pulisci la cucina
- Riorganizza gli scaffali
- Pianifica la settimana

- Vai al cinematografo
- Cimentati con la fotografia
- Fai un puzzle
- Fai un gioco al computer
- Canta al karaoke
- Cucina qualcosa al forno
- Cena con gli amici
- Partecipa a esercizi cardio di base
- Fai un gioco da tavola
- Scrivi una poesia o un racconto
- Fai una passeggiata nel bosco
- Fai jogging
- Fai del lavoro di volontariato
- Dona denaro a enti di beneficenza
- Fatti una nuotata
- Vai in bicicletta
- Impara una nuova lingua
- Ascolta un podcast
- Sistema il guardaroba
- Abbraccia una persona cara
- Acquista delle piante per interni
- Rispondi a messaggi testuali
- Frequenta lezioni d'arte
- Pulisci la tua strada
- Fai il letto

- Fatti un bagno
- Fai dello sport
- Fai del surf
- Osserva il passaggio delle nuvole
- Vai a pescare
- Scrivi un elenco delle cose che vorresti fare prima di morire
- Fai un cruciverba
- Suona uno strumento
- Visita un parco
- Fai un picnic
- Vai al museo
- Visita una galleria d'arte
- Vai al mercatino
- Vai alla spiaggia
- Cimentati al bowling
- Prova gli esercizi di pilates
- Fai un Sudoku
- Cimentati in un progetto fai-da-te
- Fai dei lavoretti in legno
- Trascorri del tempo con un animale domestico
- Sdraiati al sole
- Compila un elenco degli alimentari da acquistare
- Guarda un documentario
- Fatti un massaggio facciale
- Vai a correre con gli amici



Come gestire l'umore

Iscriviti a un corso on-line

Scegli un nuovo hobby

Visita una destinazione turistica

Fai della meditazione

Vai in palestra

Vai a farti la manicure

Prova a cucire

Siediti al parco

Chiama un parente anziano

Cimentati in calligrafia

Vai a fare la spesa

Guarda vecchie foto

Prova a scrivere un diario

Osserva le stelle

Prepara dei pasti

Componi una playlist musicale

Pulisci il forno

Vai in campeggio

Fai un massaggio a qualcuno

Prova il karate

Fatti la manicure in casa

Vai a teatro

Vai in barca a vela

Frequenta lezioni di cucina

Passa l'aspirapolvere

Fai dell'uncinetto

Inizia a scrivere un quaderno agenda

Regala vestiario a enti di beneficenza

Visita l'orto botanico

Prega

Prepara il caffè

Acquista un regalo per qualcuno

Canta

Ridipingi la camera

Fatti fare un massaggio

Prova a praticare la kick-boxe

Osserva il tramonto

Invia una un bigliettino di ringraziamento

Acquista dei fiori freschi

Aiuta un amico o un'amica

Stira i panni

Fatti una gita giornaliera

Organizza un viaggio in macchina

Scrivi un elenco delle cose di cui sei grato

Scrivi un elenco di cose da fare

Cucina dei biscotti al forno

Frequenta un seminario

Telefona ad un amico all'estero

Prepara la pasta per la pizza

Fai un'arrampicata indoor

Vestiti con abiti eleganti

Vai a guardare le vetrine dei negozi

Fai i complimenti a qualcuno

Ripulisci la cassetta della posta elettronica

Sbarazzati di cianfrusaglie

Apprendi nuove competenze

Cucina del pane fresco

Compila un album con ritagli di giornale

Programma una vacanza

Visita un idromassaggio

Accendi una candela

Partecipa ad una serata trivia

Estingui dei debiti

Respira lentamente e profondamente

Cimentati nella soluzione di misteri

Fai delle candele

Prenota una notte in albergo

Fai lo shopping on-line

Prova il jujitsu

Pulisci il frigorifero

Vai a un concerto

Visita una spiaggia

Trascorri un week-end fuori di casa

Elimina i file superflui dal computer

Prova a fare delle composizioni floreali

Scegli alcune di queste attività da fare ogni settimana. Cerca di scegliere alcune attività che puoi fare da solo e alcune che puoi fare con altre persone. Può anche essere utile scegliere una combinazione di attività al contempo attive e rilassanti.