



Η Διαχείριση της Διάθεσής Σας

Είναι συνηθισμένο να αισθάνεστε απάθεια ή κατάθλιψη όταν αντιμετωπίζετε προκλήσεις, στρες, άγχος ή ακόμη και μια αλλαγή. Ευτυχώς, υπάρχουν μερικές απλές στρατηγικές που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να ενισχύσετε τη διάθεσή σας. Σας ενθαρρύνουμε ανεπιφύλακτα να:



Κάνετε τουλάχιστον μία δραστηριότητα που σας διασκεδάζει ή σας ικανοποιεί κάθε μέρα (δείτε την παρακάτω λίστα δραστηριοτήτων για έμπνευση).



Αποφύγετε ή μειώστε το αλκοόλ. Το αλκοόλ είναι καταθλιπτικό και θα επιδεινώσει τη διάθεσή σας. Κάντε το αυτό σε συνεννόηση με το γιατρό σας, για να βεβαιωθείτε ότι οι αλλαγές που κάνετε είναι ασφαλείς.



Να ασκείστε κάθε μέρα, ακόμα κι αν πρόκειται για μια γρήγορη βόλτα με τα πόδια. Η άσκηση είναι μια από τις πιο αποτελεσματικές θεραπείες για την κατάθλιψη, και είναι δωρεάν!



Απολαύστε 8 ώρες ύπνου τη νύχτα – μπορεί να είναι δύσκολο να αισθάνεστε καλά αν είστε κουρασμένοι!



Πίνετε πολύ νερό και τρώτε υγιεινά. Το άγχος, η κόπωση και η πεσμένη διάθεση επιδεινώνονται εάν τρώτε ανθυγιεινές τροφές ή εάν είστε αφυδατωμένοι.



Να φέρεστε με καλοσύνη στον εαυτό σας! Αντί να επικρίνετε τον εαυτό σας, θυμηθείτε ότι μόλις έχετε αρχίσει να μαθαίνετε για τη διαχείριση των συμπτωμάτων σας. Μην περιμένετε ότι θα είστε ειδικός.

Εάν κάνετε τουλάχιστον δύο από αυτά τα πράγματα κάθε μέρα κατά τη διάρκεια αυτού του προγράμματος, μέχρι το τέλος θα τα κάνετε αυτόματα (και θα δείτε τα οφέλη)!

Εάν η διάθεσή σας είναι πραγματικά χαμηλή, μιλήστε με το γιατρό σας (και τον θεραπευτή που επιτηρεί τη θεραπεία σας, εάν έχετε θεραπευτή) το συντομότερο δυνατό για να μιλήσετε σχετικά με διαφορετικές επιλογές θεραπείας.

Εάν ζείτε στην Αυστραλία και θα θέλατε να δείτε ψυχολόγο, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το εργαλείο 'Find a Psychologist' («Βρείτε Ψυχολόγο») στον ιστότοπο της Australian Psychological Society (Αυστραλιανή Ψυχολογική Εταιρεία) (APS):

www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist.



Η Διαχείριση της Διάθεσής Σας

Ένας από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους για να ενισχύσετε τη διάθεσή σας είναι να κάνετε κάτι που σας δίνει μια αίσθηση διασκέδασης, ενδιαφέροντος, χαράς ή επιτυχίας. Εάν δεν μπορείτε να σκεφτείτε κάτι να κάνετε, δοκιμάστε μια από αυτές τις δραστηριότητες!

Πηγαίνετε μια βόλτα με τα πόδια

Τηλεφωνήστε σε φίλους ή συγγενείς

Παρακολουθήστε μια νέα τηλεοπτική εκπομπή

Δείτε μια ταινία

Ακούστε μουσική

Ακούστε ένα ηχητικό βιβλίο

Σχεδιάστε ή ζωγραφίστε

Διαβάστε ένα βιβλίο

Ασχοληθείτε με την κηπουρική

Πιείτε καφέ με έναν φίλο

Βάλτε καθαρά σεντόνια

Μαγειρέψτε κάτι νέο

Περπατήστε ξυπόλυτοι στο γρασίδι

Πιείτε ένα φλιτζάνι τσάι

Δοκιμάστε τη γιόγκα

Καλέστε κάποιον στο σπίτι σας

Χρωματίστε βιβλία με ζωγραφιές

Γίνετε μέλος μιας αθλητικής ομάδας

Περάστε ένα βράδι βλέποντας ταινίες

Καθαρίστε το μπάνιο

Νιώστε άνετα

Διαβάστε ένα περιοδικό

Καθαρίστε την κουζίνα

Ξαναοργανώστε τα ράφια σας

Προγραμματίστε την εβδομάδα σας

Πηγαίνετε στον κινηματογράφο

Δοκιμάστε τη φωτογραφική τέχνη

Συμπληρώστε ένα παζλ

Παίξτε ένα παιχνίδι στον υπολογιστή

Τραγουδήστε караόκε

Ψήστε κάτι στο φούρνο

Δειπνήστε με φίλους

Κάντε ένα μάθημα αερόβιας γυμναστικής

Παίξτε ένα επιτραπέζιο παιχνίδι

Γράψτε ένα ποίημα ή μια ιστορία

Πηγαίνετε μια βόλτα στη φύση

Πηγαίνετε για τρέξιμο

Κάντε εθελοντική εργασία

Δωρίστε χρήματα για φιλανθρωπικούς σκοπούς

Πηγαίνετε για κολύμπι

Πηγαίνετε ποδηλασία

Μάθετε μια νέα γλώσσα

Ακούστε ένα podcast

Τακτοποιήστε την ντουλάπα σας

Αγκαλιάστε ένα αγαπημένο σας πρόσωπο

Αγοράστε μερικά φυτά εσωτερικού χώρου

Απαντήστε σε μηνύματα SMS

Παρακολουθήστε μαθήματα τέχνης

Καθαρίστε το δρόμο σας

Στρώστε το κρεβάτι σας

Κάντε μπάνιο

Ασχοληθείτε με σπορ

Πηγαίνετε σέρφινγκ

Παρακολουθήστε τα σύννεφα καθώς περνούν

Πηγαίνετε για ψάρεμα

Γράψτε μια λίστα με πράγματα που επιθυμείτε να κάνετε στη ζωή σας

Λύστε ένα σταυρόλεξο

Παίξτε ένα μουσικό όργανο

Πηγαίνετε σε ένα πάρκο

Κάντε ένα πικνίκ

Πηγαίνετε σε ένα μουσείο

Επισκεφθείτε μια γκαλερί τέχνης

Πηγαίνετε στην αγορά

Πηγαίνετε στην παραλία

Δοκιμάστε το μπόουλινγκ

Δοκιμάστε γυμναστική πιλάτες

Λύστε ένα Sudoku

Φτιάξτε μια κατασκευή από μόνιμοι σας (DIY)

Ασχοληθείτε με την ξυλουργική

Περάστε χρόνο με ένα κατοικίδιο

Ξαπλώστε στον ήλιο

Γράψτε μια λίστα για τα ψώνια σας

Παρακολουθήστε ένα ντοκιμαντέρ

Κάντε περιποίηση προσώπου

Πηγαίνετε για τρέξιμο με έναν φίλο



Η Διαχείριση της Διάθεσής Σας

Παρακολουθήστε ένα διαδικτυακό μάθημα
Διαλέξτε ένα νέο χόμπι
Επισκεφθείτε ένα τουριστικό αξιοθέατο
Κάνετε διαλογισμό
Πηγαίνετε στο γυμναστήριο
Πηγαίνετε σε αισθητικό για τα νύχια σας
Δοκιμάστε το ράψιμο
Καθίστε σε ένα πάρκο
Επισκεφτείτε έναν ηλικιωμένο συγγενή
Δοκιμάστε την καλλιγραφία
Πηγαίνετε για ψώνια
Κοιτάξτε παλιές φωτογραφίες
Δοκιμάστε να κρατάτε ημερολόγιο
Πηγαίνετε να παρατηρήσετε τ' αστέρια
Προετοιμάστε μερικά γεύματα
Δημιουργήστε μια λίστα αναπαραγωγής μουσικής
Καθαρίστε το φούρνο σας
Πηγαίνετε κάμπινγκ
Κάντε ένα μασάζ σε κάποιον
Δοκιμάστε καράτε
Κάντε μανικιούρ στο σπίτι
Πηγαίνετε στο θέατρο
Πηγαίνετε ιστιοπλοΐα
Παρακολουθήστε μαθήματα μαγειρικής
Καθαρίστε το σπίτι σας με ηλεκτρική σκούπα

Δοκιμάστε το πλέξιμο
Ξεκινήστε μια ημερολογιακή λίστα
Δώστε ρούχα σε φιλανθρωπικές οργανώσεις
Επισκεφτείτε τους βοτανικούς κήπους
Προσευχηθείτε
Φτιάξτε φρέσκο καφέ
Αγοράστε ένα δώρο για κάποιον
Τραγουδήστε
Διακοσμήστε το δωμάτιό σας
Πηγαίνετε για μασάζ
Δοκιμάστε το kick-boxing
Παρακολουθήστε το ηλιοβασίλεμα
Στείλτε μια ευχαριστήρια κάρτα
Αγοράστε φρέσκα λουλούδια
Βοηθήστε έναν φίλο
Σιδερώστε τα ρούχα σας
Κάντε μια ημερήσια εκδρομή
Οργανώστε ένα ταξίδι με αυτοκίνητο
Γράψτε μια λίστα με άτομα που τους χρωστάτε ευγνωμοσύνη
Γράψτε μια λίστα με πράγματα που πρέπει να κάνετε
Φτιάξτε μπισκότα
Παρακολουθήστε ένα σεμινάριο
Τηλεφωνήστε σε έναν φίλο στο εξωτερικό
Φτιάξτε ζύμη για πίτσα
Πηγαίνετε για αναρρίχηση σε εσωτερικούς χώρους

Ντυθείτε
Πηγαίνετε να χαζέψετε βιτρίνες
Κάνετε μια φιλοφρόνηση σε κάποιον
Καθαρίστε το email inbox σας
Ξεφορτωθείτε άχρηστα πράγματα
Μάθετε μια νέα δεξιότητα
Φτιάξτε φρέσκο ψωμί
Δοκιμάστε το scrapbooking (άλμπουμ με διάφορα σουβενίρ)
Προγραμματίστε διακοπές
Επισκεφθείτε ένα σπα
Ανάψτε ένα κερί
Πηγαίνετε σε μια βραδιά διοργάνωσης ερωτήσεων-απαντήσεων (trivia)
Πληρώστε λίγο από το χρέος σας
Πάρτε μια αργή βαθιά αναπνοή
Δοκιμάστε ένα δωμάτιο διαφυγής
Φτιάξτε κεριά
Κάντε κράτηση για διανυκτέρευση σε ξενοδοχείο
Ψωνίστε διαδικτυακά
Δοκιμάστε το jujitsu
Καθαρίστε το ψυγείο
Παρακολουθήστε μια συναυλία
Επισκεφθείτε την παραλία
Περάστε ένα σαββατοκύριακο μακριά από το σπίτι
Καθαρίστε τον υπολογιστή σας
Δοκιμάστε να φτιάξετε ανθοδέσμες

Επιλέξτε μερικές από αυτές τις δραστηριότητες για να τις κάνετε κάθε εβδομάδα. Προσπαθήστε να επιλέξετε μερικές δραστηριότητες που μπορείτε να κάνετε μόνοι σας και άλλες που μπορείτε να κάνετε με άλλους ανθρώπους. Μπορεί επίσης να είναι χρήσιμο να επιλέξετε έναν συνδυασμό με δραστηριότητες που απαιτούν ενεργητικότητα κι άλλες που χαλαρώνουν.