

# OSASUN BETEA LORTZEKO GOMENDIOAK

Pertsona osasuntsua izateko ez da nahikoa fisikoa bakarrik zaintzea. Horretaz gain, emozionalki ondo sentitu behar dugu, eta ingurune sozial lagungarria izan, errazago aurre egin ahal izateko estres- eta larritasun-egoerei.

Nork bere burua balioestea eta onartzea oso garrantzitsua da osasun ona izateko eta bizitzaz bete-betean gozatzeko. Jarraian, helburu hori lortzen lagutzeko **aholku** batzuk emango dizkizugu.



**ZAINDU ELIKADURA.** Behar bezala hidratatzeak eta dieta osasungarria, askotarikoa eta orekatua izateak lagundu egingo dizu pisu osasungarriari eusten eta gaixotasunak izateko arriskuak gutxitzen.

Aukeratu koipe, azukre eta gatz gutxiko jakiak. Ez edan edari iratzargarri edo azukredun asko (kafea, kola duten edariak, tea).



**EZ KONTSUMITU TOXKIKORIK.** **Tabakoa, alkohola eta beste droga batzuk** kontsumitzeak (hala nola kalamua, kokaina, estasia, heroina eta ketamina) osasun-arazo larriak eragin ditzake.



**EGIN JARDUERA FISIKOAK.** Aldizka-aldizka jarduera fisikoren bat egitea lagungarria da osasuna eta ongizate-sentsazioa hobetzeko. Egin entretenigarrien egiten zaizun zerbait: dantza, taldeko kirolen bat, oinez edo bizikletaz ibili, ... Tai ji, yoga, pilates eta halako ariketek ere hobeto sentitzen lagunduko dizute. Osasun, sasoi eta autoestimua izango duzu.



**ONDO LO EGIN.** Garrantzitsua da ondo lo egitea **eguneroko zereginak** egiteko gai zarela sentitzeko. Nekeak kontzentrazioa, motibazioa eta energia galarazten digu. Saiatu zure bizitzan ordutegi erreular bat izaten.



**EZ HARTU SENDAGAIK ZURE KABUZ.** Gerta daiteke beste norbaiti on egiten diona ez izatea zuretzat egokiena. Zalantzaren bat edo premiaren bat izanez gero, jo osasun-langile batengana.

**KONTUZ EGUZKIA HARTZEAN.** Ordu erdi egunean nahikoa izan ohi da. Ez jarri eguzkitan eguerdi aldean, eta erabili txanoa, betaurrekoak eta eguzkitako krema on bat.



**AGERTU ZURE SENTIMENDUAK.** Beste pertsona batzuekin zure sentimenduei buruz hitz egiteak lagundu egingo dizu dena beste ikuspuntu batetik ikusten.



**LANDU ZEURE BURUA.** Denbora-pasetan edo mahai-jokoetan aritzea, eztabaida-taldeetan eta foroetan parte hartzea, lagun arteko elkarrizketak eta hizketaldiak izatea, irakurtzea eta trebetasunak ikastea... lagungarria izango zaizu garuna aktibo mantentzeko.



**GOZATU SEXULITATEAZ.** Modu **osasungarrian eta arduratsuan, askatasunez eta atseginez.** Sexualitate osasungarria izateak bete-betean bizitzen laguntzen du eta.



**ZAINDU HARREMAN SOZIALAK.** Eutsi zure adiskideekin eta maite dituzun pertsonekin dituzun harremanei. Ingurukoekin harremanetan egotea osasungarria da.



**IKASI EMOZIOAK GOBERNATZEN.** Bizitzaren aurrean jarrera positiboa izateak lagundu egingo dizu estresa gutxitzen eta ongizate-sentsazioa hobetzen.



**HARTU DENBORA ZURETZAT.** Hartu denbora aisialdiko ekintza atsegingarri eta lasaigarriak egiteko (zinemara joatea, paseatzea, lagunekin irtetea, etab.).



**ESKATU LAGUNTZA, BEHAR IZANEZ GERO.** Denok izaten ditugu une zailak, zeinetan norbaiten laguntza behar baitugu. Halakoetan, jo gertuko pertsonengana edo erreferentziako profesionalengana.



**ONARTU ZEURE BURUA.** Saiatu zeure buruarekin eta besteekin malgutasunez jokatzeko. Gauzak umore apur batez hartzeak lagundu egingo dizu ondo sentitzen eta bizitzan ongizate-maila ona izaten.

