

Werelddag geestelijke gezondheid – 10 oktober

Op 10 oktober is het de dag van geestelijke gezondheid. Aandacht voor geestelijke gezondheid is broodnodig. Het is immers niet zo goed gesteld met de mentale veerkracht van de Vlaming. Maar liefst 26% geeft aan zich niet goed in zijn of haar vel te voelen. 1 op 8 van de Vlamingen neemt antidepressiva en bij de Vlaamse ouderen loopt dit cijfer zelfs op tot 1 op 4. Een op vier mensen krijgt vroeg of laat af te rekenen met min of meer ernstige psychische problemen.

Maar er is ook goed nieuws! Je kan zelf iets doen aan je geestelijke gezondheid. Goed in je vel zitten is belangrijk want als je je mentaal goed voelt, dan kan je je talenten ontplooiën, ga je beter om met dagelijkse stress, kan je productief en vruchtbaar werken,... Je kan bij jezelf meer gezondheid en welbevinden creëren en zo je levenskwaliteit verhogen. Want hoe sterker je mentale veerkracht, hoe beter je gewapend bent tegen mogelijke tegenslagen in het leven.

Neem daarom eens een kijkje op www.fitinjehoofd.be en ontdek de 10 stappen die je helpen je goed in je vel te voelen. Ze inspireren je om fit te blijven in je hoofd en hebben al heel wat mensen geholpen. Het zijn geen toverformules, maar wel middelen die een houvast bieden en je stukje bij beetje voorthelpen naar een gelukkig en gezonder leven. De 10 stappen zijn: vind jezelf oké, praat erover, beweeg, probeer iets nieuws uit, reken op je vrienden, durf nee te zeggen, ga ervoor, durf hulp vragen, gun jezelf wat rust en hou je hoofd boven water.

Aandachtspunten voor publicatie

- 1. Artikel publiceren in het gemeentelijk infoblad*
- 2. Bronvermelding voor dit artikel: Logo Kempen vzw, VIGeZ*
- 3. Indien u een Gezonde Gemeente bent dan adviseren wij om ook het logo van Gezonde Gemeente toe te voegen aan het artikel.*

