



TC Sağlık Bakanlığı

EKİM 2018 RUH SAĞLIĞI TAKVİMİ



PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR
1 Bugün 15 dakika güneşin keyfini çıkarın. Güneş ışığı ile vücudunuz D vitamini üretir ve bu da duygudurumunuzu yükseltir.	2 Günlük rutinlerinizde değişiklik yapın. İşe giderken farklı bir yol bulun ya da daha önce yemediğiniz bir yiyeceği tadın. Yeni şeyler denemek, daha büyük yaşam tarzı değişiklikleri yapmanızda zihninizi açabilir.	3 Uyabileceğiniz bir günlük "yapılacaklar" listesi hazırlayın ve her bir maddeyi yapıp yapmadığınızı kontrol edin. Öncelikli işleri yapma gücüne sahip olmak başarı ve kontrol duygusunu yapmanızda yardımcı besler.	4 10 dakikanızı komik internet sitelerine bakmaya ayırın. Gülmek ağrıyı ve kaygıyı azaltır. İyimser olmak stres hormonlarının daha az salgılanması ile bağlantılıdır.	5 Başarılı olma potansiyelinizi size hatırlatacak geçmişteki bir başarınızı anımsayın. Bu, güvensizlik duygularınızı ve stresinizi azaltmada yardımcı olur.	6 Değerli bir amaç için zamanınızı ya da paranızı bağışlayın. Başka birine yardım ederek aidiyet duygunuzu arttırabilir ve ona, nispeten daha şanslı olduğunuzu hissettirebilirsiniz.	7 Egzersiz beyne giden kan akışını hızlandırır, "iyi hissetme" hormonunu salgılatır ve stresi azaltabilir. Güzel bir pazar günü yürüyüşü yapın.
8 "Ya hep ya hiç" tarzı düşünme biçiminden kaçın. Bir hata yapmanızı bu tekrarlamaya mahkum olduğunuz anlamına gelmez. Esnek bakış açısı olumlu düşünce için oldukça önemlidir.	9 Zor bir durum ya da koşulun olumlu yönlerini bulmaya çalışın. Araştırmalar, yaşamlarındaki olumluluklara odaklanmış kişilerin kötü anıları nedeniyle daha az üzülüyor olduğunu göstermektedir.	10 Dünya Ruh Sağlığı Günü İyi bir arkadaşınızı arayın ya da mail atın. Güçlü ilişkiler kurmak mutluluk için temel şarttır.	11 Bugün yemeğinize somon, ceviz veya keten tohumu ekleyin. Çalışmalar, omega-3 yağ asitleri ile depresyonun azalması arasında ilişki olduğunu göstermektedir.	12 Asansöre binmek yerine merdivenleri kullanın. Egzersiz beyne giden kan akışını hızlandırır, "iyi hissetme" hormonunu salgılatır ve stresi azaltabilir.	13 İnsanlara kapınızı açık tutun. Araştırmalar başkalarına sürekli olarak yardım eden insanların daha az depresyon yaşadığını ve daha sağlıklı olduklarını göstermektedir.	14 Günün ya da geçen haftanın doruk anını düşünün. Yaşamındaki iyimserliği besleyin. Araştırmalar, iyimserliğin erken ölüm riskini %50 azalttığını göstermektedir.
15 Hep gitmek istediğiniz bir kursa yazılın. Belki gitar, belki resim belki de yoga. Bu, yeni şeyler öğrenmenin yanında benzer ilgilerinizin olduğu yeni arkadaşlar edinmenin iyi bir yoludur.	16 Öğle ya da akşam yemeğinde bir salata yiyeceğinizi. Sebze ve meyvelerin, yağsız et ve sınırlı yağın ağırlıkta olduğu bir diyet duygudurumunuzu ve bağırsıklık sisteminizi kuvvetlendirir.	17 Dua, ibadet, meditasyon ya da size anlamlı gelen her ne ise onunla ruhunuzu dinginleştirin. Maneviyat karakterimizi geliştirir ve kaygıyı azaltır.	18 Tandığımız birine bir teşekkür notu gönderin. Olumlulukların farkında olmak ve şükretmek duygudurumunuzun yükselmesini sağlayabilir.	19 Yaşamınızda olan iyi şeyleri başkaları ile paylaşın. Paylaşarak iyi şeyleri yeniden yaşayın, diğer insanların tepkilerinden keyif alırsınız.	20 Daha önce gördüğünüz ya da yaptığınız komik şeyleri hatırlayın. Gülmek bağırsıklık sisteminizi güçlendirir.	21 Kendinizi yeni deneyimlere açın. Günü birlik bir yolculuk veya daha önce gitmediğiniz bir park ya da yakınınızdaki gözde bir mekana gitmeyi düşünün. Yeni şeyler denemek sıradanlıktan kaçma fırsatı verir.
22 Bir arkadaşınız ile yürüyüşe veya koşuya çıkın veya yakalamaya oynayın. Egzersizden keyif almak fiziksel olarak aktif kalmayı sağlamanın iyi bir yoludur. Egzersizin ruh sağlığına yararlı olduğu görülmüştür.	23 Komşularınıza ya da iş arkadaşlarınıza gülümseyin ve "İyi günler" deyin. Bazen küçük jestler bile bir başkasının gününün ve sizin duygudurumunuzun daha iyi olmasına neden olur.	24 Çalışmanıza 10 dakikalık bir yürüyüş molası verin. Küçük molalar, zihninizin temizlenmesine ve stresle başa çıkma becerilerinizin güçlenmesine yardımcı olur.	25 İlgi alanlarınıza yönelik grup ya da kulüplere katılın (online topluluk ve etkinlik buluşmaları sağlayan siteleri de deneyebilirsiniz). Aynı ilgi alanlarına sahip kişileri bulmak yeni arkadaşlıklar kurmanın iyi bir yoludur.	26 Hayatın bazı zorluklarına gülün. Bazen zorlu durumlara eğlence ile yaklaşmak stresi azaltabilir ve iyimserliği besler.	27 Kafein alımınızı azaltın. Bu sayede uykunuzu destekleyebilirsiniz. Yeterince uyuyabilen insanların günlük işlerinde başarılı olma ihtimalleri daha yüksektir.	28 Sevdiklerinizi arayın, ziyaret edin. Karşılaştığınız insanlara gülümseyin, iyi dileklerde bulunun. Bugün bir çocuk sevindirin.
29 Cumhuriyet Bayramınız kutlu olsun. Çocukluğunuzdaki bayram sevinçlerinizi anımsayın ve bu günden keyif alın.	30 Bir süredir konuşmadığımız bir yakınınız ile yeniden bağlantı kurun. Güçlü ilişkiler kurmak mutluluk için temel şarttır.	31 Olumlu bir gelecek hayali yazın. Amaç ve hayallerinizi belirlemek yaşamınızdaki iyimserliğin beslenmesini sağlar.	10 Ekim Dünya Ruh Sağlığı Günü 2018 Yılı Teması: Değişen Dünyada Gençler ve Ruh Sağlığı			

Evrakın elektronik imzalı suretine <http://e-belge.saglik.gov.tr> adresinden 56854f29-5f51-4574-b40b-43d77bfb1939 kodu ile eri ebilirsiniz.

Bu belge 5070 sayılı elektronik imza kanuna göre güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.