

## Què ens proporciona qualitat de vida?

### Hàbits per tenir cura del nostre benestar emocional

**Marta Montaner Ventosa.** Infermera de sa  
 Centre de Salut Mental d'Adults (CSMA)  
 Sant Pere Claver – Fundaci

La qualitat de vida és un indicador que ens evidencia la importància de cuidar-nos. Per millorar la nostra qualitat de vida és important tenir cura de la nostra salut emocional. Hi ha certs hàbits i accions que ens poden ajudar a millorar i cuidar el nostre benestar emocional. A continuació et proposem algunes accions per millorar el teu benestar de cara al nou any.

**L**a qualitat de vida és un concepte complex que fa referència a àmbits que ens afecten, des dels aspectes físics i mentals a l'interacció social. D'una banda està relacionada amb el nivell de benestar d'una persona i, de l'altra, amb el nivell d'assoliment dels seus condicions mínimes.

El benestar d'una persona s'avalua mitjançant l'anàlisi del benestar físic (seguretat física...), el benestar material (ingressos, propietats, habitatge), el desenvolupament personal (productivitat, contribució, educació...), i el benestar emocional (autoestima, mentalitat, intel·ligència emocional...).

En l'àmbit de la salut mental valorem el tenir cura del nostre benestar emocional com un factor subjectiu i influent en la nostra qualitat de vida. Una bona salut emocional ens porta a un estat de benestar psicològic en què la persona se sent bé i pot desenvolupar totes seves capacitats, afrontar les situacions d'estrès quotidianes, tenir relacions socials de forma eficient.

#### I jo... què puc fer per fomentar el meu benestar?

No hi ha una recepta única per tenir cura de la qualitat de vida. Cada persona té els seus gustos, motivacions i autoconeixement, utilitzarà diferents eines. Tanmateix, hi ha certes accions i hàbits que ens poden ajudar a tots.

#### Hàbits de vida saludable

##### 1. Mantenir-se físicament actiu

L'activitat física regular permet cuidar adequadament del nostre cos i del nostre estat emocional, rebaixa tensions del dia a dia, i actua sobre l'estrès i la fatiga mental. També pot ser una important font de plaer i de motivació, com a activitat lúdica, social, relacional i de contacte amb la natura.

##### 2. Aprendre coses noves

Aprendre coses al llarg de la nostra vida ens permet mantenir-nos actius, vitals, genera autoconfiança, i a més pot ser una font incombustible de relacions socials i de creixement personal. Les activitats que fomenten la creativitat i l'àmbit més lúdic i plaent són molt recomanables.

##### 3. Cuidar de les relacions personals

Les relacions personals són bàsiques per a la nostra salut. Les més íntimes ens aporten escolta, confiança i estima, bàsiques per al nostre desenvolupament. Les relacions més *superficials* ens permeten sentir-nos que

*"No hi ha una recepta única per tenir cura de la nostra salut emocional, però sí alguns hàbits que generen benestar"*



pertanyem a una xarxa de suport i ens sentim més integrats a la nostra comunitat. Una participació activa en la vida comunitària pot ser una font important de plaer i benestar.



#### 4. Procurar-se un suficient descans

Un bon descans nocturn ens permet la recuperació i el manteniment del nostre estat vital. És important un son profund i de qualitat, com a necessitat bàsica a ser cuidada. També és important tenir espais de descans, no només per regular els nostres estats de cansament i fatiga. L'autoobservació del nostre estat i els nivells d'ansietat, són eines imprescindibles.

#### 5. Beure poc alcohol i vigilar el consum de drogues

En la nostra societat està molt arrelat el consum de drogues (alcohol, tabac, marihuana, cafeïna, etc...), que utilitzem moments de celebració, però també sovint com a eina de contenció quan patim un malestar emocional. És important hi ha eines més saludables i útils per millorar el nostre malestar, i o disfrutar de moments de celebració. Reduir el consum d'alcohol habitual redueix els riscos que això pot comportar. A banda, les drogues comporten molts riscos per a la nostra salut tant mental com física, així com riscos socials i legals.

#### 6. Mantenir una dieta saludable

Una bona alimentació és fonamental perquè el nostre sistema nerviós i la resta d'organisme funcionin adequadament, així en la nostra salut emocional. L'alimentació és una font important de plaer. Els processos digestius han de ser adequats per poder disfrutar-ho millor i tenir una vivència del nostre cos més saludable. Per exemple, dinar amb família o amb amics, mantenir les relacions personals i les nostres xarxes, compartint el plaer de menjar bé.

---

Llegeix més articles a "[la càpsula](#)"

Visita la web de [Sant Pere Claver - Fundació Sanitària](#)

---

C. Vila i Vilà, 16 08004 Barcelona | Tel. 93 442 39 03 | [info@spcsalut.org](mailto:info@spcsalut.org) | [www.spcsalut.org](http://www.spcsalut.org)