

# BREU MENJ



## SAPS QUÈ ÉS EL BENESTAR EMOCIONAL?



Què és per tu tenir salut? L'Organització Mundial de la Salut (OMS) defineix la salut com un estat complet de bon estat físic, mental i social, i no només que una persona no tingui cap malaltia. Per tant, no es pot estar sa sense tenir una bona salut mental. La salut mental és important en totes les etapes de la vida, des que som petits fins que ens fem grans, i igual que passa amb la salut física, pot anar variant al llarg de la vida.

Quan parlem de benestar emocional (també anomenat benestar mental o psicològic) ens referim l'estat que ens permet sentir, pensar i actuar de forma plena en el nostre dia a dia. Per tant, tenir una bona salut emocional és molt més que no patir una malaltia de salut mental. Cada persona el pot experimentar d'una manera diferent i pot anar canviant al llarg de la vida.

El benestar emocional ens permet comprendre, conduir i experimentar les emocions de manera saludable i equilibrada. També ens ajuda a afrontar els alts i baixos diaris i les situacions quotidianes d'estrès, a tenir relacions satisfactòries, a treballar de manera eficient o a prendre decisions.

Al llarg de la nostra vida ens enfrontem a situacions difícils que ens generen estrès o patiment mental com, per exemple, la mort d'un familiar, la separació dels pares, una ruptura amorosa o tenir dificultats amb els estudis.

Tenir bona salut mental no significa estar sempre feliç ni viure únicament experiències positives. Les persones emocionalment sanes també senten estrès, tristesa o ràbia. El primer pas per tenir benestar emocional és **ser capaços de reconèixer i expressar les nostres emocions, siguin positives o negatives, aprendre a manejar-les i també saber on buscar ajuda quan calgui.**

*Equip Henka Centres Educatius*