

Mind + Body Fitness

Think of “fitness” and physical exercise is usually what comes to mind. We are well informed about the many benefits of regular exercise, from reduced risk of heart disease and diabetes to improved weight control and strength. For many Canadians, exercise is an important part of everyday life. Whether it’s a brisk walk or fitness class, swimming or rock climbing, we have come to realize the power of physical activity to enhance our sense of general well-being.

But what if we paid as much attention to nurturing our mental health? A state of good health necessarily includes physical and mental health. Both are essential for a well-balanced life. Just as good physical health gives us more strength to combat injury or illness, good mental health helps us to achieve balance and cope

with stressful times – including illness. Taking care of our mental health on a regular basis helps us to develop a higher level of mental fitness.

Perceptions about health are changing. The World Health Organization now defines health as “a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.” Within this context, fostering our mental health every day – not just when we are feeling pressured or unwell – is an important factor in our overall well-being.

Practicing mind + body fitness centres on a healthy mind, body and spirit. It’s a positive, pro-active, enjoyable way to equip ourselves for the many and varied challenges that life can bring.

Mental Fitness Tips

The first step is to be aware of your emotional well-being. Assess your emotional health regularly. Consider the particular demands or stresses you are facing and how they are affecting you. Give yourself permission to take a break from your worries and concerns. Recognize that dedicating even a short time every day to your mental fitness will reap significant benefits in terms of feeling rejuvenated and more confident.

Here are some simple ways to practice mental fitness:

Daydream – Close your eyes and imagine yourself in a dream location. Breathe slowly and deeply. Whether it’s a beach, a mountaintop, a hushed forest or a favourite room from your past, let the comforting environment wrap you in a sense of peace and tranquility.

“Collect” positive emotional moments – Make it a point to recall times when you have experienced pleasure, comfort, tenderness, confidence, or other positive things.

Learn ways to cope with negative thoughts – Negative thoughts can be insistent and loud. Learn to interrupt them. Don’t try to block them (that never works), but don’t let them take over. Try distracting yourself or comforting yourself, if you can’t solve the problem right away.

Do one thing at a time – For example, when you are out for a walk or spending time with friends, turn off your cell phone and stop making that mental “to do” list. Take in all the sights, sounds and smells you encounter.

Exercise – Regular physical activity improves psychological well-being and can reduce depression and anxiety. Joining an exercise group or a gym can also reduce loneliness, since it connects you with a new set of people sharing a common goal.

Enjoy hobbies – Taking up a hobby brings balance to your life by allowing you to do something you enjoy because you want to do it, free of the pressure of everyday tasks. It also keeps your brain active.

Set personal goals – Goals don’t have to be ambitious. You might decide to finish that book you started three years ago; to take a walk around the block every day; to learn to knit or play bridge; to call your friends instead of waiting for the phone to ring. Whatever goal you set, reaching it will build confidence and a sense of satisfaction.

Keep a journal (or even talk to the wall!) – Expressing yourself after a stressful day can help you gain perspective, release tension, and even boost your body’s resistance to illness.

Share humour – Life often gets too serious, so when you hear or see something that makes you smile or laugh, share it with someone you know. A little humour can go a long way to keeping us mentally fit!

Volunteer – Volunteering is called the “win-win” activity because helping others makes us feel good about ourselves. At the same time, it widens our social network, provides us with new learning experiences and can bring balance to our lives.

Treat yourself well – Cook yourself a good meal. Have a bubble bath. See a movie. Call a friend or relative you haven’t talked to in ages. Sit on a park bench and breathe in the fragrance of flowers and grass. Whatever it is, do it just for you.

What is Mental Fitness?

Mental fitness helps us to achieve and sustain a mentally healthy state, just as physical fitness helps us to achieve and sustain a state of good physical health.

Having good mental health enables us to more fully enjoy and appreciate our environment and the people in it. We can often better resist stress and tackle our challenges in a positive frame of mind. It allows us to be creative, to use our mental abilities to the fullest extent, and make the most of opportunities.

People's responses to stress, and difficult events, are as individual as the people experiencing them. So everyone will assess and measure their mental fitness in different ways. But there are common factors which facilitate good mental health. By considering some of these factors, it is possible to identify how we can improve our mental fitness.

- **Realistic attitude** When we are able to feel and draw on optimism, a sense of perspective and flexibility, we gain the resilience needed to endure shock, hardship or change, and to carry on with our lives.
- **Self-esteem and confidence** Instead of focusing on what we are lacking, we need to focus on the qualities we do have that make us a good friend, a valued colleague, a loving parent.
- **Emotional support** Close ties with family and friends build support networks through which we receive help and, in turn, help others.
- **Mental agility** Giving our minds and bodies a workout by engaging in a variety of mental activities, such as solving crosswords or playing a musical instrument, enhances mental agility and promotes overall wellness.

Practice mind + body fitness.

CANADIAN MENTAL
HEALTH ASSOCIATION



Mentally healthy people in a healthy society.

- Visit our web site at www.cmha.ca
 - Call our National office at 416.484.7750, or the CMHA office nearest you.
- For more information, please contact the Canadian Mental Health Association.



It's one thing to look after your body. Just don't forget about your mind.

Practice mind + body fitness.
www.cmha.ca

Faites travailler le corps + l'esprit

Lorsqu'on pense à la « bonne forme », les exercices physiques nous viennent tout naturellement en tête. Nous connaissons bien les nombreux avantages associés à la pratique régulière de l'exercice physique sur la réduction des risques de maladies cardiaques et de diabète et sur l'amélioration de la gestion du poids et de la force. Pour de nombreux Canadiens, l'exercice est un aspect important de la vie quotidienne. Qu'il s'agisse d'une simple promenade, d'un cours de conditionnement physique, de natation ou d'escalade, nous sommes conscients de l'importance de l'activité physique dans l'amélioration de notre sentiment de bien-être général.

Et si nous accordions autant d'importance à notre santé mentale? Pour être en bonne santé il est nécessaire d'être à la fois en bonne forme physique et mentale. Ces deux éléments sont essentiels à une vie bien équilibrée. La bonne forme physique nous donne plus de forces pour combattre les

blessures et les maladies alors que la bonne forme mentale nous aide à atteindre l'équilibre et à conjuguer avec le stress durant les périodes plus difficiles incluant la maladie. S'occuper de notre bonne forme mentale sur une base régulière nous aide à développer une meilleure santé mentale.

Les opinions à l'égard de la santé changent. L'Organisation mondiale de la Santé définit maintenant la santé comme étant « un état de bien-être physique, mental et social complet et non seulement l'absence de maladie ou d'infirmité ». Dans ce contexte, l'amélioration de notre santé mentale sur une base quotidienne, et non pas seulement lorsque nous nous sentons tendus ou mal à l'aise, est un élément important à notre bien-être général.

Il faut faire travailler le corps + l'esprit pour avoir un esprit et un corps en santé. Il s'agit d'une manière positive, proactive et agréable de se préparer pour être prêt à affronter les nombreux problèmes que la vie peut nous réserver.

Conseils pour la bonne forme mentale

Il est tout d'abord très important d'être conscient de notre bien-être affectif. Évaluez régulièrement votre santé affective. Tenez compte des exigences et des stress particuliers auxquels vous êtes confronté et déterminez de quelle manière ceux-ci vous affectent. Donnez-vous la permission de prendre une pause loin de vos soucis et de vos préoccupations. Il est indispensable d'accorder du temps quotidiennement à votre bonne forme mentale. Vous vous sentirez plus fort et plus confiant.

Voici quelques manières simples d'exercer votre forme mentale:

Rêvaissez : fermez les yeux et imaginez-vous dans un endroit de rêve. Respirez lentement et profondément. Qu'il s'agisse d'une plage, du sommet d'une montagne, d'une forêt dense ou de votre pièce favorite lorsque vous étiez jeune, laissez cet environnement réconfortant vous envelopper d'un sentiment de paix et de tranquillité.

« Collectionnez » les moments positifs : faites-vous un devoir de vous rappeler les moments remplis de plaisir, de bonheur, de tendresse, de confiance et de tout autre chose positive que vous avez vécue.

Apprenez à conjuguer avec les pensées négatives : les pensées négatives peuvent être lourdes et persistantes. Apprenez à les arrêter. N'essayez pas de les bloquer (cela ne fonctionne jamais), mais ne les laissez pas vous écraser. Essayez de vous distraire ou de vous reconforter si vous ne pouvez résoudre le problème immédiatement.

Une chose à la fois ! : lorsque vous partez en promenade ou que vous passez du temps avec des amis par exemple, éteignez votre téléphone cellulaire et cessez dresser la liste des choses que vous devez faire dans votre tête. Profitez des paysages, des sons et des odeurs qui vous entourent.

Faites de l'exercice : faire régulièrement de l'exercice physique améliore votre bien-être psychologique et peut réduire la dépression et l'anxiété. S'inscrire dans un groupe d'activités physiques ou s'abonner au gym peuvent également diminuer le sentiment de solitude car cela vous permet de rencontrer

de nouvelles personnes avec lesquelles vous partagez un objectif commun.

Amusez-vous : la pratique d'un passe-temps crée un équilibre dans votre vie. Cela vous permet de faire quelque chose que vous aimez simplement parce que vous en avez envie, sans la pression des tâches quotidiennes. Cela vous permet également de garder votre cerveau actif.

Déterminez vos objectifs personnels : vos objectifs n'ont pas à être ambitieux. Vous pouvez décider de terminer ce livre commencé il y a trois ans, faire une promenade dans le quartier à tous les jours, apprendre à tricoter ou à jouer au bridge ou appeler vos amis au lieu d'attendre que le téléphone sonne. Peu importe vos objectifs, le fait de les atteindre vous donnera confiance en vous et vous en tirerez un sentiment de satisfaction.

Écrivez un journal (ou encore parlez au mur !): le fait de s'exprimer après une journée stressante peut vous aider à voir les choses sous un autre angle, à relâcher les tensions et même à accroître la résistance de votre corps contre la maladie.

Un peu d'humour : la vie est souvent bien trop sérieuse. Lorsque vous voyez ou entendez quelque chose qui vous fait sourire ou rire, partagez-la avec quelqu'un que vous connaissez. Un peu d'humour peut nous aider énormément à rester mentalement sains !

Faites du bénévolat : tout le monde est gagnant avec le bénévolat. Aider les autres nous aide à nous sentir bien. Cela nous permet également d'agrandir notre réseau social, de profiter de nouvelles expériences d'apprentissage et d'apporter un certain équilibre dans notre vie.

Prenez soin de vous : préparez-vous un bon repas, glissez-vous dans un bain moussant, allez voir un film, appelez un ami ou un parent à qui vous n'avez pas parlé depuis des lunes, flânez sur un banc de parc et respirez le parfum que dégagent les fleurs et le gazon. Bref, peu importe ce que vous faites, faites-le uniquement pour vous.

Qu'est-ce que la bonne forme mentale ?

La bonne forme mentale nous aide à atteindre et à maintenir un état de santé mentale tout comme la bonne forme physique nous aide à atteindre et à maintenir une bonne santé physique.

Jouer d'une bonne santé mentale nous permet d'apprécier et de profiter au maximum de notre environnement et des gens qui nous entourent. Nous sommes souvent mieux préparés pour résister au stress et pour affronter nos problèmes lorsque nous sommes positifs. Cela nous permet d'être créatifs, d'utiliser nos capacités mentales au maximum et de profiter de chaque occasion qui se présente.

Les réponses des gens à l'égard du stress et des événements difficiles sont toutes différentes. Chaque personne évaluera et mesurera sa bonne forme mentale de différentes façons. Il existe toutefois des facteurs communs qui favorisent une bonne santé mentale. En tenant compte de certains de ces facteurs, il est possible d'identifier de quelle manière nous pouvons améliorer notre bonne forme mentale.

- **Attitude réaliste** : le fait d'être optimiste, d'être en mesure d'observer les choses sous un autre angle et de faire preuve d'une certaine souplesse nous permet d'atteindre le niveau de résilience nécessaire pour affronter les coups durs, les difficultés et les changements et pour continuer à avancer.
- **Estime de soi et confiance en soi** : au lieu de se morfondre sur ce que nous n'avons pas, nous devons nous concentrer sur les qualités qui nous définissent et qui font de nous un bon ami, un collègue apprécié ou un parent aimé.
- **Soutien affectif** : les liens étroits avec la famille et les amis aident à développer des réseaux de soutien grâce auxquels nous pouvons recevoir et donner de l'aide.
- **Agilité mentale** : exercer notre esprit et notre corps en effectuant différentes activités mentales comme des mots croisés ou la pratique d'un instrument de musique nous permet d'améliorer notre agilité mentale et de promouvoir notre bien-être général.

Faites travailler le corps + l'esprit.

ASSOCIATION CANADIENNE
POUR LA SANTÉ MENTALE



Des personnes mentalement saines dans une société saine.

- Visitez notre site Web à l'adresse www.acsm.ca.
 - Communiquez avec le bureau national au (416) 484-7750 ou avec le bureau de l'ACSM de votre région.
- Pour plus de renseignements, veuillez communiquer avec l'Association canadienne pour la santé mentale.



C'est bien de prendre soin de votre corps. Mais n'oubliez pas votre esprit.

Faites travailler le corps + l'esprit.
www.acsm.ca