

AMBIENTES SALUDABLES EN EL HOGAR

Optimizar su espacio para mejorar su salud mental es algo de lo que cualquiera puede beneficiarse. Para aquellos que viven con problemas de salud mental, es una herramienta de muchas que pueden usarse para mejorar y apoyar su bienestar mental.



PRACTIQUE EL ORDEN

Está demostrado que mantener limpio el espacio donde uno vive favorece la calma y la sensación de control sobre la vida diaria. El ambiente del hogar no tiene por qué estar impecable, pero el desorden puede ser dañino para el estado mental, ya que contribuye a la depresión, los problemas de concentración, la confusión y el estrés.¹ El desorden no sólo puede ser molesto, sino que se ha demostrado que lo hace más difícil que el cerebro piense con claridad.² La limpieza también ayuda a crear rutinas, lo que puede reducir la fatiga cerebral y la ansiedad. Menos tiempo para buscar objetos perdidos o distraerse siempre es mejor.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA CREAR UN ESPACIO ORDENADO?

Empiece con algo pequeño. Si empezar a mejorar su espacio le parece abrumador, elija una zona para empezar. Considere poner una alarma cada día para dedicar tiempo para mejorar su espacio.

Preste atención durante el día. En lugar de dejar las cosas y aumentar el desorden, acostúmbrese a guardarlas. Pequeñas cosas, como guardar la ropa justo después de lavarla, pueden ayudar a disminuir los quehaceres cuando vaya a limpiar más tarde.

Practique la atención plena mientras limpia. Un estudio descubrió que las personas que estaban atentas mientras lavaban los platos (tomándose tiempo para oler el jabón, sentir el agua y absorber la experiencia) registraban una reducción del 27% en el nerviosismo, junto con una mejora del 25% en la inspiración mental.³

Una vez que su espacio esté limpio, piense en la organización. ¿Cómo puede aprovechar al máximo su espacio y organizarlo de forma intencionada para evitar el desorden y el amontonamiento en el futuro? Tener un espacio limpio y organizado puede ayudarlo a sentirse en control y tranquilo.⁴

Deseche las cosas que no necesite. Revisar periódicamente su casa para encontrar cosas para donar o desechar puede ayudarle mucho a mantener su casa limpia y con mínimo desorden. Si tiene tanto desorden que le da vergüenza recibir gente en su casa y deshacerse de sus pertenencias es una gran dificultad, es posible que esté experimentando signos de trastorno de acumulación.

LOGRE QUE SU DORMITORIO SEA APTO PARA DORMIR

Para una buena salud mental, es especialmente importante prestar atención a las condiciones para dormir. Se sabe que dormir mal a veces desencadena o empeora los problemas de salud mental, mientras que descansar bien puede mejorar su salud mental. Su ambiente entra en juego con factores como la temperatura, la luz y el ruido.⁵

¿QUÉ PUEDO HACER PARA DORMIR MEJOR?

Mantenga un lugar fresco. La temperatura ideal para dormir es de 60-67°F. Tenga cerca un ventilador para las noches cálidas y mantas para las frías.⁶

Reduzca el exceso de ruido. Si vive con otras personas o en una zona muy transitada, los sonidos que lo distraen, como el tráfico o los vecinos, pueden quitarle el sueño. Puede utilizar una máquina de ruido o buscar música para dormir o ruido blanco en Internet para ahogar los sonidos molestos. Si lo que necesita para dormir mejor es no oír nada, puede probar utilizar tapones para los oídos.

Cree un espacio oscuro. Intente limitar la cantidad de luz en su espacio, incluidos los aparatos electrónicos como el teléfono o la televisión, que crean luz azul que puede alterar los ritmos circadianos del cuerpo.⁷ Utilice persianas o cortinas opacas para evitar que entre la luz exterior, sobre todo si trabaja en turno de noche y necesita dormir durante el día.



