

Messages for

YOUTH

**Our mental health is
as important as our
physical health**

It's Worth Talking About



www.difd.com | [@DIFDroyal](https://twitter.com/DIFDroyal) #DIFD

Take care of your mind just like you take care of your body!

- ♥ Practice good sleep hygiene (get enough sleep!).
- ♥ Eat nutritious foods and exercise regularly.
- ♥ Step away from stress – when you feel under pressure, take a mental health break! Go for a walk, do some breathing exercises or a form of activity to help calm your mind.
- ♥ Take time to relax and do things you enjoy.
- ♥ Get outside and disconnect from technology.
- ♥ Hang out with friends and family.
- ♥ Reach out to talk to a support person. This can be a coach, neighbour, or even a person on an anonymous hotline.
- ♥ Be mindful that the use of substances is not a way to “fix” your thoughts or concerns.

Try this quick breathing technique if you are feeling stressed or anxious.

Block your right nostril and breathe in from your left nostril for a count of four, hold for another count of four and then exhale for four counts. Continue this for three minutes. Not only will it help you feel calmer, it can also help reduce stress and improve concentration and memory.

Talk positively to yourself.

How would you react if you heard a friend say, “I can’t do anything right” or “I don’t like myself?” You would probably challenge them. Your thinking will influence how you feel and behave. Challenge your own negative thoughts, change how you talk to yourself and see if it changes how you feel.

Don’t ignore your mental health.

If you broke your leg, you would go to the hospital to seek help. If you had a cold you would rest and work towards feeling better. Your mind deserves the same attention! If you don’t feel right - ask for help. It’s worth talking about.

Messages pour les

JEUNES

**Notre santé mentale est
aussi importante que
notre santé physique**

Cela vaut la peine d'en parler



www.difd.com | [@DIFDroyal](https://twitter.com/DIFDroyal) #DIFD

Prends soin de ton esprit comme tu prends soin de ton corps!

- ♥ Adopte une bonne hygiène de sommeil (dors suffisamment!).
- ♥ Mange des aliments nutritifs et fais régulièrement de l'exercice.
- ♥ Évite le stress : lorsque tu te sens sous pression, fais une pause pour ta santé mentale! Va te promener, fais des exercices de respiration ou une autre forme d'activité qui t'aidera à calmer ton esprit.
- ♥ Prends le temps de te détendre et de faire des choses que tu aimes.
- ♥ Sors et déconnecte-toi de la technologie.
- ♥ Passe du temps avec tes amis et ta famille.
- ♥ Parle à quelqu'un en qui tu as confiance, par exemple un entraîneur, un voisin ou même une ligne d'aide anonyme.
- ♥ N'oublie pas que la consommation de substances ne t'aidera pas à « réparer » tes pensées ni à soulager tes préoccupations.

Essaie cette technique rapide de respiration si tu te sens stressé ou anxieux.

Bouche ta narine droite et inspire par la narine gauche en comptant jusqu'à quatre. Maintiens cette position en comptant jusqu'à quatre, puis expire en comptant jusqu'à quatre. Continue comme cela pendant trois minutes. Cela t'aidera non seulement à te sentir plus calme, mais pourrait aussi réduire ton stress et améliorer ta concentration et ta mémoire.

Parle-toi de manière positive.

Comment réagirais-tu si tu entendais un ami dire : « Je ne fais rien de bien » ou « Je ne m'aime pas »? Tu remettrais sans doute en question ces affirmations! Tes pensées influencent tes sentiments et ton comportement. Remets en question tes propres pensées négatives, change la façon dont tu te parles à toi-même et observe si cela change ce que tu ressens.

N'ignore pas ta santé mentale.

Si tu te cassais la jambe, tu irais à l'hôpital pour obtenir des soins. Si tu avais un rhume, tu te reposerais et tu chercherais à te sentir mieux. Ton cerveau mérite la même attention! Si tu ne te sens pas bien, demande de l'aide. Cela vaut la peine d'en parler.