

Menm avan pandemi COVID-19 la, prèske 40% granmoun Ozetazini te deklare yo santi yo sèl tout tan oswa yon fwa konsa. Solitud ak izolman sosyal ka gen divès kalite efè negatif, tankou agrave sentòn depresyon, angwas, ak lòt pwoblèm sante mantal ([sous](#)). Aktivite kreyatif yo ka ede kote yo ogmante bonjan koneksyon ak lòt moun, redui estrès, epi ede moun konprann epi travay ak emosyon yo ([sous](#)).

## 1 Lekti ka amelyore sante mantal ak byennèt

- Ni sa ki fiksyon ak sa ki pa fiksyon sou sante mantal ka valide eksperyans lektè a ak defi sante mantal, redui estigma, ak devlope rezilyans ([sous](#)). Kèk etid te montre fiksyon yo vrèman ede lektè yo ak anpati epi ranfòse konpetans sosyal yo - ki ka amelyore relasyon, sous sipò moral ak byennèt enpòtan ([sous](#)).
- Aji: Al tcheke [Lis lekti Espas pou Grandi](#) pou liv nou rekòmande yo epi al gade “[Reflections on Mental Health and Writing \(Refleksyon sou Sante Mantal ak Ekriti\)](#),” yon Konvèsasyon Vityèl ThriveNYC avèk otè ki te ekri sou santalmantal ak maladi mantal.

## 2 Mizik ka ede ou detann ou epi amelyore imè ou

- Yon etid 2013 te twouve lè yon moun koute mizik sa ka redui reyaksyon li lè li gen yon sitiasyon ki gen angwas oswa pandan yon kriz ([sous](#)).
- Aji: Enskri pou yon [konsè an Mosyon](#) vityèl oswa [telechaje yon lis mizik pou detann](#).

## 3 Istwa vizyèl yo rakonte sou sante mantal ak maladi mantal - kit se nan fim oswa a vizyèl - ka ede ou santi ou mwens sèl

- Moun k ap viv oswa ki t ap rekipere apre yon depi mantal ka jwenn konsolasyon ak enspirasyon nan istwa ([sous](#)). Istwa moun ki geri ak pwoblèm sante mantal espesyalman enpòtan pou moun ki izole sosyalman oswa ki pa gen yon rezo sipò sosyal konsistan ([sous](#)).
- Aji: Gade yon fim nan festival [Unlonely Film Festival](#). Pou chak fim, sit sa a gen kesyon diskisyon ak aktivite pou ede ou eksplike tèm yo yon fason pi apwofondi.

## 4

### Ekri ka ranfòse emosyon pozitif tankou gratitud epi devlope rezilyans

- Ekri nan journal entim sou bagay ou gen rekonesans pou yo te lye ak byennèt mantal amelyore ([sous](#)). Nan yon etid apre atak 11 septanm nan Vil New York la, chèchè yo te twouve lè ou gen emosyon pozitif, tankou gratitud, ede anpeche moun devlope sentòm depresyon ([sous](#)).
- Aji: Si ou pa abitye ekri nan journal entim, ou ka kòmanse youn fasil ak gid nan [Foundation for Art and Healing](#).

## 5

### Atizay ka redui angwas ak santiman solitud

- Nan yon etid, penn jwe yon kokennchenn wòl nan redui solitud kay adolesan([sous](#)). Nan yon lòt, atizay te amelyore byenn granmoun yo ([sous](#)).
- Aji: [Kreye yon defi kreyativite vityèl](#) ak kominote ou pou rete konekte, menm si nou gen yon distans fizik.