

Mental Health Check-In

With the North Bay MFRC

Spring Cleaning for Your Mind, Body, and Soul

As the vibrant hues of spring emerge and nature bursts back to life, it's not just the perfect time to refresh our homes; it's also an opportune moment to declutter our minds and revitalize our mental well-being. This is a crucial aspect of self-care that often goes overlooked. Just as we clear out physical spaces, tending to our mental and emotional health can bring about a sense of renewal and rejuvenation. Let's explore how spring cleaning can extend beyond our living spaces and positively impact our mental health.

The Psychological Impact of Spring Cleaning

Spring cleaning isn't just about tidying up our physical surroundings; it's also about liberating ourselves from emotional clutter. Research shows that clutter can have a detrimental effect on mental health, leading to increased stress, anxiety, and even depression. By addressing our external and internal environments, we can create a harmonious space that promotes peace of mind and emotional well-being, leaving us feeling empowered and free.

The Benefits of Decluttering

Reduces stress, improves sleep, boosts productivity, promotes healthy habits, enhances mental health

Practical Tips for Spring Cleaning Your Mind

- Identify Emotional Clutter: Take inventory of your thoughts and emotions, identifying any negative patterns or lingering grievances.
- Practice Mindfulness: Incorporate mindfulness techniques into your daily routine to cultivate awareness and presence in the moment.
- Letting Go: Release outdated emotions and grudges that no longer serve you, allowing yourself to move forward with a lighter heart and mind.
- Prioritize Self-Care: Prioritize self-care by engaging in activities that nourish your mind, body, and soul, such as exercise, creative pursuits, or spending time in nature.
- Seek Support: Remember, you are not alone in this journey. Don't hesitate to seek support if you're struggling to manage stress or emotional clutter. Whether through therapy, support groups, or trusted friends and family, seeking help is a sign of strength, not weakness. It's a way of valuing and prioritizing your mental health.

Sources:

<https://www.goodhousekeeping.com/health/wellness/a26898773/how-cleaning-helps-anxiety/>
<https://www.forbes.com/sites/daniellebrooker/2019/02/28/how-to-get-that-spring-clean-feeling-mentally-and-emotionally-this-season/?sh=142d238c23f4>
<https://www.mypsychnetwork.com/mental-health-and-spring-cleaning/>
<https://www.psychologytoday.com/intl/blog/emotional-nourishment/201705/tips-spring-cleaning>
<https://www.camh.ca/en/camh-news-and-stories/spring-cleaning-for-your-mental-health>
<https://blog.swedish.org/swedish-blog/how-decluttering-can-improve-physical-and-mental-health>

Your local North Bay MFRC

39 Sterling Ave.
 Hornell Heights, POH 1P0
 705-494-2011 x 2053
northbaymfr.ca
[cfmws.ca](https://www.facebook.com/cfmws.ca)

For more information on the Prevention, Support, & Intervention programs at the MFRC visit:
<https://www.northbaymfr.ca/programs-services/prevention-support-intervention/>



As we embark on spring cleaning, remember to tend to our mental and emotional well-being with the same care and attention we give to our physical spaces. By decluttering our minds and nurturing our inner selves, we can embrace the season of renewal with a sense of clarity, balance, and vitality.

Want to seek support but not sure where to start? The MFRC is a one-stop shop for information, referrals, and services for military families. Give us a call today to learn how we can support you.

705-494-2011 ext.2053.

Need assistance after hours?

CF Member Assistance Program: 1-800-268-7708

Family Information Line: 1-800-866-4546

24 Hour Crisis Line North Bay: 1-800-352-1141

Emergency Services: 911



NORTH BAY

MFRC
CRFM

DE NORTH BAY

Bilan de santé mentale

avec le CRFM de North Bay

Ménage du printemps pour l'esprit, le corps et l'âme

Comme les teintes vibrantes du printemps émergent et que la nature reprend vie, ce n'est pas seulement le temps de rafraîchir nos maisons, mais c'est aussi le moment opportun de désencombrer nos esprits et revitaliser notre bien-être mental. C'est le point crucial des soins personnels qui est parfois négligé. Tout comme nous nettoions notre espace physique, prendre soin de notre santé mentale et émotionnelle peut nous apporter un sens de renouvellement et de rajeunissement. Explorons comment le ménage du printemps peut s'étendre au-delà de nos espaces de vie et avoir un impact positif sur notre santé mentale.

L'impact psychologique du nettoyage du printemps

Le nettoyage du printemps ne se limite pas à seulement mettre en ordre notre environnement physique; c'est aussi se libérer de notre désordre émotionnel. Des recherches démontrent que le désordre peut avoir un effet nuisible sur notre santé mentale et peut mener à une augmentation du stress, de l'anxiété et même mener à la dépression. En abordant nos environnements externes et internes, nous pouvons créer un espace harmonieux qui favorise la tranquillité d'esprit et le bien-être émotionnel, nous laissant le sentiment d'être libres et autonomes.

Les avantages du désencombrement

Réduit le stress, améliore le sommeil, augmente la productivité, promouvoir de saines habitudes de vie, améliore la santé mentale.

Conseils pratiques pour le ménage du printemps de votre esprit

- Identifier l'encombrement émotionnel : Faites l'inventaire de vos pensées et de vos émotions, en identifiant les schémas négatifs ou les griefs persistants.
- Pratiquer la pleine- conscience: Incorporez des techniques de pleine conscience dans votre routine quotidienne pour cultiver la conscience et la présence de l'instant
- Laisser aller: Libérez les vieilles émotions et les rancunes qui ne vous servent plus, vous permettant d'avancer avec un cœur et un esprit plus légers.
- Privilégier les soins personnels: Privilégiez les soins personnels en vous engageant dans des activités qui nourrissent votre esprit, votre corps et votre âme, comme l'exercice, les activités créatives ou passer du temps en nature.
- Chercher du soutien: N'oubliez pas que vous n'êtes pas seul dans cette aventure. N'hésitez pas à demander du soutien si vous avez de la difficulté à gérer le stress et l'encombrement émotionnel. Que ce soit par une thérapie, un groupe de soutien ou d'amis et de la famille, demander de l'aide est un signe de force et non pas de faiblesses. C'est une façon de valoriser votre santé mentale.

Sources:

<https://www.goodhousekeeping.com/health/wellness/a26898773/how-cleaning-helps-anxiety/>
<https://www.forbes.com/sites/daniellebrooker/2019/02/28/how-to-get-that-spring-clean-feeling-mentally-and-emotionally-this-season/?sh=142d238c23f4>
<https://www.mypsychnetwork.com/mental-health-and-spring-cleaning/>
<https://www.psychologytoday.com/intl/blog/emotional-nourishment/201705/tips-spring-cleaning>
<https://www.camh.ca/en/camh-news-and-stories/spring-cleaning-for-your-mental-health>
<https://blog.swedish.org/swedish-blog/how-decluttering-can-improve-physical-and-mental-health>

Votre CRFM de North Bay

39 ave. Sterling
 Hornell Heights, POH 1P0
 705-494-2011 poste 2053

<https://www.northbaymfr.ca/fr/>
<https://sbmfc.ca/>

Pour plus d'information sur les programmes de
 Prévention, soutien, et intervention, visitez
<https://www.northbaymfr.ca/fr/programmes-et-services/prevention-soutien-et-intervention/>



Lorsque nous entreprenons le nettoyage du printemps, n'oublions pas de veiller à notre bien-être mental et émotionnel avec les mêmes soins et attention que nous accordons à nos espaces physiques. En désencombrant notre esprit et en nourrissant notre moi intérieur, nous pouvons embrasser la saison du renouveau avec un sentiment de clarté, d'équilibre et de vitalité.

Vous voulez obtenir du soutien mais ne savez pas par où commencer ? Le CRFM est l'endroit idéal pour l'information, les références et les services aux familles militaires. Appelez-nous aujourd'hui pour savoir comment nous pouvons vous aider.
 705-494-2011, poste 2053.

Besoin de l'aide en dehors des heures de travail?

Programme d'aide aux membres des FC:

1-800-268-7708

-

Ligne d'information pour les familles:

1-800-866-4546

-

Ligne de crise 24h

North Bay: 1-800-352-1141

-

Services d'urgence: 911

