

Cuidar de su cuerpo con actividad física, buena comida y sueño también lo ayudarán a cuidar tu cerebro.

Intenta seguir uno de estos pasos:

- Salir a la naturaleza, escuchar los sonidos de la naturaleza y oler el aire fresco
- Salir y hacer algo físico, como correr, caminar o hacer yoga
- Ensuciarse las manos en el jardín
- Duerma en su cama (y no frente al televisor)
- Mantenga una botella de agua en su automóvil o bolso
- Reducir el consumo de alcohol y drogas recreativas
- Coma comidas más saludables

¿Cómo ayuda esto? Desde la infancia, a todos nos han dicho que pensemos qué ponemos en nuestros cuerpos y lo que les hacemos. Es con buena razón. Mantenerse físicamente activo, comer bien, dormir bien hacen una diferencia a nuestra salud mental.

Elimina algo del estrés de la vida

La depresión y la ansiedad pueden dificultarle lidiar con situaciones cotidianas. Por Al utilizar algunas de estas estrategias, puede eliminar parte del estrés de su vida.

Elija uno de estos pasos:

- Regrese a su rutina diaria, haciendo pequeñas cosas como ducharse,
- haciendo tu cama, colgando la ropa. Elige una cosa para comenzar
- con.
- Posponer cambios importantes en la vida, como mudarse o cambiar de trabajo hasta
- te sientes mejor
- Ayudar a alguien que necesita apoyo
- Recuerde tomar vacaciones del trabajo y alejarse de su día a día
- vida
- Aprender a relajarse. Prueba yoga, meditación, relajación muscular o técnicas para respiración
- Encuentre un consejero en el que pueda confiar y resuelva los problemas que enfrenta

Cuidar de su salud mental o emocional es importante. Tu salud mental no siempre se cuidará sola, especialmente en los momentos estresantes. Ser fuerte mentalmente significa que estás mejor preparado para los desafíos de la vida. Hay muchas maneras en que podemos proteger nuestra salud mental y emocional a medida que ir sobre cada día. Estas mismas estrategias pueden ayudar a prevenir la angustia

mental de desarrollarse en el futuro. Puede tomar tiempo para que los sentimientos positivos vuelvan, pero sigan con eso. ¡Las cosas se pondrán mejor!

Conectarse con otras personas puede ayudarlo a sentirse mejor más rápido y mantenerse bien por más tiempo. Trata algunas de estas ideas si no ha estado en contacto con amigos por un tiempo.

- Reúnase con amigos para tomar un café (virtual por ahora)
 - ayude en la agencia comunitaria local
 - pasar más tiempo con los hijos o nietos. Te puede gustar
 - quedarse para verlos jugar o tener una conversación informal con cualquier otro
 - adultos que están allí Facebook algunos amigos que no has atrapado
 - con un tiempo
 - hacer una comida con un amigo
 - ir a caminar o nadar con amigos
 - unirse a foros en línea o grupos de chat
 - obtenga ayuda de un amigo o consejero para comenzar a resolver cualquier dificultades
-

Sabemos que cuando las personas se sienten deprimidas y ansiosas, a menudo se retiran de sus amigos. Es una respuesta natural, pero en realidad, las conexiones fuertes pueden ayudarlo a recuperarse más rápido y a mantenerse saludable por más tiempo. Tu comunidad puede ser tu fortaleza, proporcionando un fuerte sentido de pertenencia y apoyo. Involucrarse, pasar tiempo con ellos e incluso hacer cosas por ellos puede darle una sensación de propósito y bienestar. Es bueno salir en público, incluso si solo está en las tiendas o en un deporte partido. Si se reúne con personas, mantenga las visitas cortas si eso lo hace más fácil. No tiene que hablar sobre cómo se siente. Puede ser útil planificar tus salidas. Decide qué vas a hacer y escribe cuando lo hagas. Esto hace que sea más fácil ignorar esos sentimientos negativos eso te detiene en el último momento.
