

¿CÓMO CUIDAR LA SALUD MENTAL?

MANTENER UNA ACTITUD POSITIVA:



Encontrar el equilibrio entre las emociones positivas y negativas: Mantenerse positivo no significa que nunca sientas emociones negativas como tristeza o enojo. Necesitas sentir las para poder pasar por situaciones difíciles. Por ejemplo, no sirve seguir pensando en cosas malas que te sucedieron en el pasado o preocuparse demasiado por el futuro.



Tomar un **descanso de la información negativa**

Intentar **mantener emociones positivas**



No compares tu vida con la de los demás

PRACTICAR LA GRATITUD DIARIAMENTE



Hay que recordar todos los días las cosas buenas que nos suceden a diario, ya sean grandes cosas, como el apoyo que tienes de tus seres queridos, o pequeñas cosas, como disfrutar de una buena comida. Es importante reflexionar sobre alguna experiencia positiva que hayas tenido.

CUIDAR LA SALUD FÍSICA

La salud física y mental están conectadas. Algunas formas de cuidar la salud física incluyen:



Estar físicamente activo

Dormir lo suficiente



Alimentarse saludablemente

CONECTARSE CON LOS DEMÁS

Tener un buen apoyo social puede ayudarte a protegerte contra los daños del estrés. También es bueno tener diferentes tipos de conexiones, además de familiares con amigos, compañeros de trabajo, vecinos, etc.



Esto lo definen los japoneses bajo el concepto de ikigai (iki, "vida" y gai, "que merece la pena"), el secreto para vivir una vida plena.

DESARROLLAR UN SIGNIFICADO Y PROPÓSITO EN LA VIDA



DESARROLLAR HABILIDADES PARA ENFRENTAR PROBLEMAS

Ser consciente del problema, ser flexible y no renunciar fácilmente a resolverlo.



MEDITACIÓN Y TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Dedica cada día un tiempo a técnicas que te ayuden a relajarte y que te ayudarán a hacer más lenta tu respiración, disminuir la presión arterial y reducir la tensión muscular y el estrés.



También es importante reconocer cuándo uno mismo o alguien del entorno puede necesitar ayuda y acudir a un profesional para que evalúe la situación.

Referencias:
MedlinePlus[Internet]. Bethesda (MD): U.S. National Library of Medicine. Cómo mejorar la salud mental. [Consultado 30 Junio 2021].
Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/howtoimprovementalhealth.html>



www.neuraxpharm.es
[@Neuraxpharm_ES](https://twitter.com/Neuraxpharm_ES)

NEURAXPHARM
Tu especialista en SNC