

Lidiar Con El Estrés, La Ansiedad y La Depresión

El estrés, la ansiedad y la depresión pueden interponerse en su salud. Si lidiar con esto se vuelve difícil, la VA está aquí para ayudar. Hable con su proveedor de cuidado primario.

Aquí tiene algunas sugerencias para manejar estos sentimientos:



Cambie su forma de pensar

- Su estado de ánimo (triste, nervioso, estresado, etc.) viene de sus pensamientos y lo que se dice a sí mismo. En la mayoría de los casos, usted puede controlar su estado de ánimo eligiendo lo que piensa y lo que se dice.
- Cuando se siente con demasiado estrés, sea consciente de lo que está pensando. ¿Estos pensamientos le hacen sentir peor? Si es así, entonces reemplácelos con pensamientos más positivos. Haga una lista de declaraciones positivas sobre sí mismo que puede utilizar cuando se sienta estresado. Estos son algunos ejemplos:
 - Yo soy una buena persona.
 - Estoy tranquilo y relajado.
 - Estoy en paz conmigo mismo y con el mundo que me rodea.
 - Puedo controlar mi reacción a una situación, incluso si no puedo controlar la situación.
 - Voy a aceptar las cosas que no puedo cambiar. Tendré el coraje para cambiar las cosas que puedo y voy a aprender a saber la diferencia.

Ayude a su cuerpo a manejar el estrés

- Su estado de ánimo afecta su cuerpo y viceversa ... Cuidar su cuerpo mejorará su perspectiva.

Manténgase activo

- Haga que la actividad física sea una parte de todos los días.
- Escuche o toque música, pinte, o exprese artísticamente.
- ¡Tómese el tiempo para hacer cosas que disfruta!

Coma sabiamente

- Coma una dieta saludable con muchos vegetales y frutas.
- Tome mucha agua.
- Evite manejar su estado de ánimo con alimentos no saludables o comer en exceso.



Reduzca el estrés

- Descanse.
- Reciba un masaje.
- Tome una ducha o un baño largo.
- Tome un descanso de las situaciones estresantes: cuente hasta 10, respire hondo, o tome unos minutos para pensar en un recuerdo favorito.
- Divida las tareas grandes en más pequeñas y hágalas una a la vez. Planifique con anticipación para que no se sienta apresurado.
- Aprenda a relajarse y practíquelo regularmente. Entrenamiento de relajación está disponible a través de la VA.
- Arregle para tener un rato tranquilo para usted cada día.
- Hable sobre sus problemas con alguien de su confianza.

