

HABITOS DE VIDA SALUDABLE



CLÍNICA DEL SISTEMA NERVIOSO
RENOVAR S.A.S.
NIT 822.001.338-0

Llamamos hábitos saludables a todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social.



MANTENER UNA ACTITUD POSITIVA

Es importante tratar de tener una perspectiva positiva.



MANTENER UNA ACTITUD POSITIVA

- Intentar mantener emociones positivas cuando las tienes
- Tomar un descanso de la información negativa



PRACTICAR LA GRATITUD

Sea agradecido: Esto significa estar agradecido por las cosas buenas de su vida. Es útil recordarlo todos los días, ya sea pensando en lo que está agradecido o escribiéndolo en un diario.



CUIDAR SU SALUD FÍSICA

Su salud física y mental están conectadas. Algunas formas de cuidar su salud física incluyen:



CUIDAR SU SALUD FÍSICA

ESTAR FÍSICAMENTE ACTIVO:

El ejercicio puede reducir la sensación de estrés y depresión y mejorar su estado de ánimo.



CUIDAR SU SALUD FÍSICA

DORMIR LO SUFICIENTE:

El sueño afecta su estado de ánimo.
Si no duerme bien, puede sentirse
irritado y enojarse más fácilmente.



CUIDAR SU SALUD FÍSICA

A largo plazo, no dormir bien puede aumentar la probabilidad de tener depresión. Por ello, es importante asegurarse de tener un horario de sueño regular y dormir lo suficiente todas las noches



CUIDAR SU SALUD FÍSICA

ALIMENTARSE SALUDABLEMENTE:

Una buena nutrición le ayudará a sentirse mejor físicamente, pero también puede mejorar su estado de ánimo y disminuir la ansiedad y el estrés.



CONECTARSE CON LOS DEMÁS

Los humanos somos seres sociales, y es importante tener relaciones fuertes y saludables con los demás



CONECTARSE CON LOS DEMÁS

Tener un buen apoyo social puede ayudarle a protegerse contra los daños del estrés. También es bueno tener diferentes tipos de conexiones.



CONECTARSE CON LOS DEMÁS

Además de relacionarse con familiares y amigos, puede encontrar formas de involucrarse con su comunidad o barrio.



DESARROLLAR UN SIGNIFICADO Y PROPÓSITO EN LA VIDA

Puede ser a través de su trabajo, un voluntariado, aprender nuevas habilidades o explorar su espiritualidad



DESARROLLAR HABILIDADES PARA ENFRENTAR PROBLEMAS

También llamadas habilidades de afrontamiento, estos son métodos que se utilizan para lidiar con situaciones estresantes.



DESARROLLAR HABILIDADES PARA ENFRENTAR PROBLEMAS

Pueden ayudar a enfrentar un problema, tomar medidas, ser flexible y no renunciar fácilmente a resolverlo



MEDITACIÓN

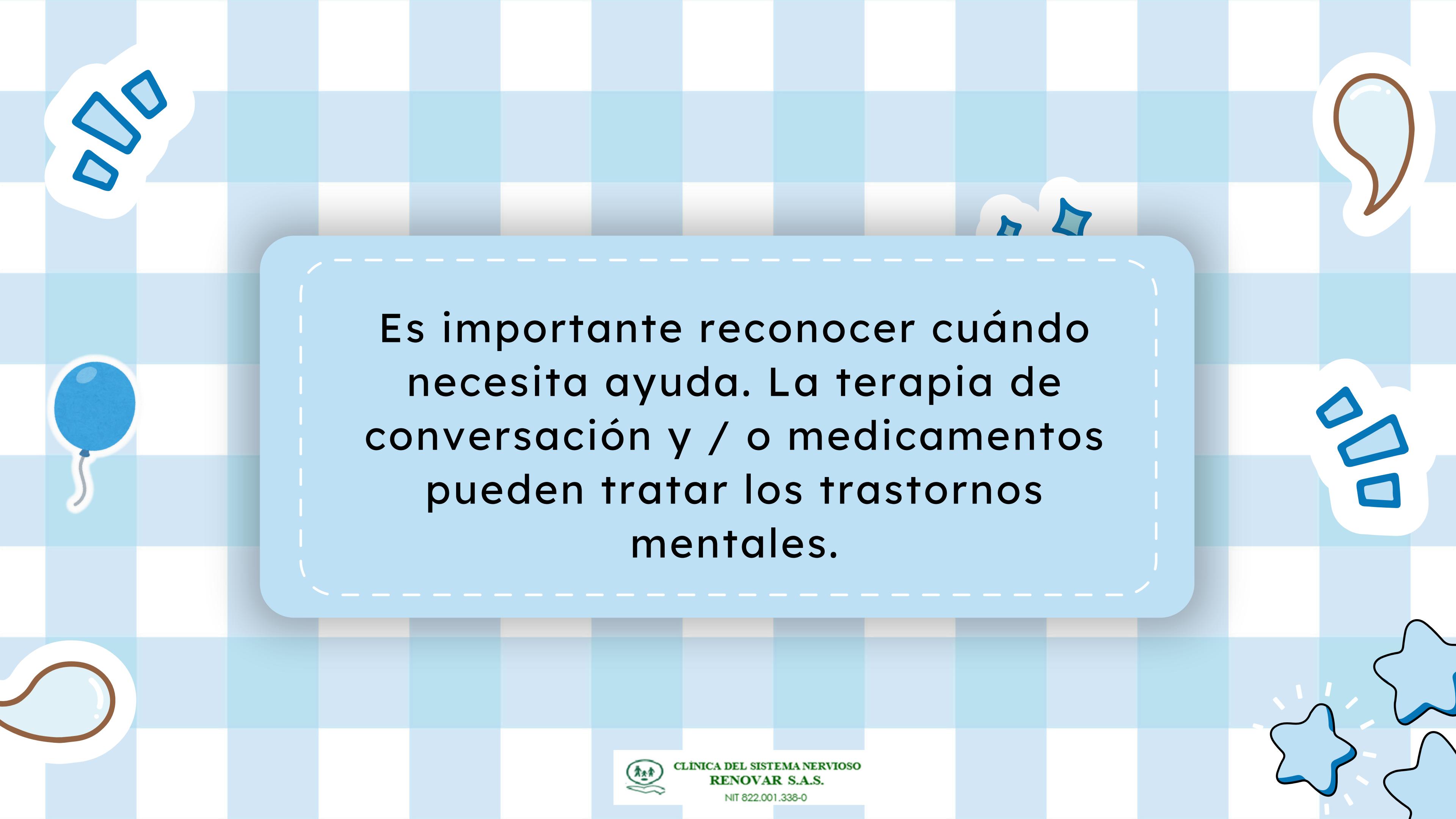
Práctica de mente y cuerpo que consiste en enfocar su atención y conciencia.



TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Prácticas que buscan producir una respuesta de relajación natural del cuerpo. Esto hace más lenta su respiración, disminuye su presión arterial y reduce la tensión muscular y el estrés.





Es importante reconocer cuándo necesita ayuda. La terapia de conversación y / o medicamentos pueden tratar los trastornos mentales.

