

Bear Wellness

“Cuando dejas ir lo que soy, me convierto en lo que podría ser. Cuando dejas ir lo que tengo, recibo lo que necesito.”

Los 5 principales factores desencadenantes de la depresión:

1. Duelo y pérdida

2. Rechazo

3. Enfermedad

4. la falta de sueño

5. problemas de dinero

5 formas de afrontar la depresión.

1. Comuníquese y manténgase conectado.

La persona con la que hablas no tiene por qué ser capaz de curarte; solo necesita ser un buen oyente, alguien que escuche con atención y compasión sin distraerse ni juzgarlo.

2. Haz cosas que te hagan sentir bien.

Trate de dormir ocho horas. La depresión generalmente implica problemas para dormir; ya sea que duerma demasiado poco o demasiado, su estado de ánimo sufre. Mantenga el estrés bajo control y practique técnicas de relajación.

3. ¡Muévete!

Encuentre ejercicios que sean continuos y rítmicos. Los mayores beneficios de la depresión provienen del ejercicio rítmico como caminar, hacer pesas, nadar o bailar.

4. Siga una dieta saludable para combatir la depresión

No se salte las comidas y minimice el azúcar y los carbohidratos refinados, es posible que desee refrigerios azucarados o alimentos reconfortantes, pero estos alimentos para "sentirse bien" conducen rápidamente a un colapso del humor y la energía.

5. Desafiar el pensamiento negativo

El filtro mental, ignorando los eventos positivos y enfocándose en lo negativo. Darse cuenta de lo único que salió mal, en lugar de todas las cosas que salieron bien

