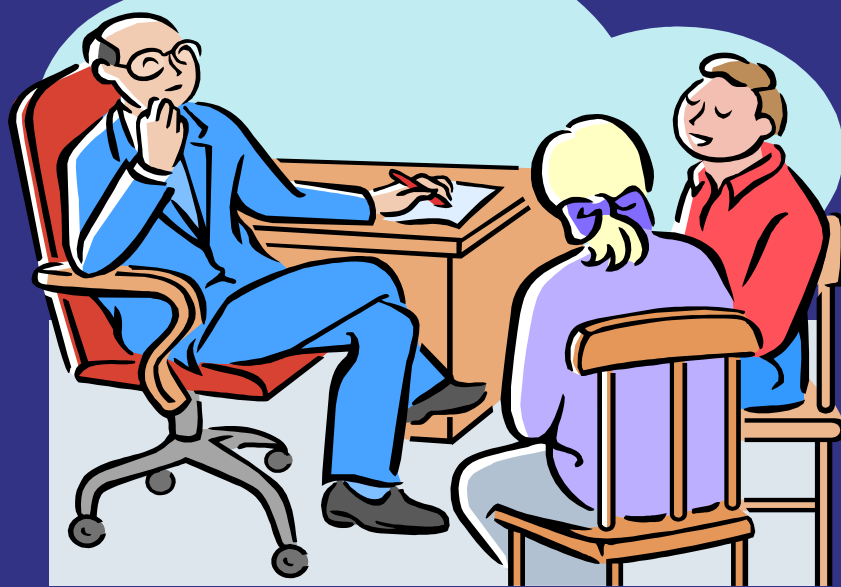


La Salud

MENTAL



El respirar con calma es como una ancla en la víspera de una tormenta emocional: el ancla no desaparecerá a la tormenta, pero lo detendrá a usted con fuerza hasta que pase.

Russ Harris

¿Qué es el bienestar?

El bienestar se define como "un proceso activo del estar consciente de tomar decisiones hacia una vida más exitosa."

Debido a que el vivir una "vida exitosa" significa algo diferente para cada persona, el bienestar puede referirse a muchas cosas, pero por lo general incluye la búsqueda de la salud, que se define como "un estado completo de bienestar físico, mental y social y no simplemente la ausencia de aflicciones o enfermedades" también como el buscar alcanzar su mayor potencial.



Usted sabe que...

- El tener una conexión con los demás puede ayudarle a disfrutar de los momentos en los que se siente solo
- El mantener una actitud positiva puede mejorar su estado de ánimo y su salud.
- Si deja de fumar ahorita, en 20 minutos disminuirá su ritmo cardiaco y en 12 horas el nivel de monóxido de carbono (un gas que puede ser tóxico) en la sangre bajaría al nivel normal.
- El hacer ejercicio en rachas puede ser tan eficaz como el ejercicio continuo.
- Ayudar a otros puede ayudarle a experimentar menos depresión.
- Beber bebidas con cafeína debería detenerse 6-8 horas antes de acostarse para garantizar un sueño más continuo.
- La alegría y la satisfacción pueden ser adquiridas con actos pequeños, como hacer una comida gourmet mientras escucha su música favorita, disfrutar de un masaje, o incluso tomar un momento para admirar la naturaleza.
- Lo que usted bebe es tan importante como lo que come.
- La espiritualidad le puede dar un sentido de propósito y significado.
- Escribir sus problemas puede ayudar a cambiar su forma de pensar sobre el tema y, finalmente, mejorar su estado de ánimo.
- La espiritualidad le puede dar un sentido de propósito y significado.
- Es esencial elegir un consultorio médico o Doctor que entienda la importancia de colaborar juntos respecto a su cuidado de la salud.
- Las técnicas para manejar el estrés son importantes porque el estrés crónico puede afectar su cerebro y la forma en que funciona.

El camino hacia el bienestar puede incluir estos pasos:

- Tener buena salud
- Ahorrar más dinero
- Tener buenas amistades y relaciones sanas
- Tratarse bien a si mismo
- Mostrar gratitud
- Mantener y convivir con buenos amigos
- El cuidado de su comunidad
- Comer menos dulces
- Buscar un nuevo empleo
- Aprender a no aferrarse
- Caminar en lugar de conducir
- Jugar con tu mascota
- Pasar un día en el salón de belleza
- Comer frutas frescas de su propio jardín
- Dominar algún deporte o yoga

Cuatro pasos sencillos



El buen cuidado de su cuerpo y mente puede hacer una diferencia en nuestro desempeño del día a día y que también nos adaptamos al cambio. El hacer ejercicio, comer bien, descansar lo suficiente y el relajarse no sólo son buenos pasos hacia el camino correcto del bienestar, sino que también ayudarán a alcanzar y disfrutar mas de las actividades diarias y a enfrentar los desafíos de la vida. El cuidado de sí mismo puede tomar un poco más de tiempo, pero usted se sentirá mejor y más exitoso. Esto es lo que se necesita y el porque le ayudará:

Hacer ejercicio con regularidad:

- Eleva el estado de ánimo, reduce el estrés, aumenta el nivel de energía, mejora la apariencia y estimula la liberación de endorfinas y serotonina, que te hacen sentir más feliz.
- Aumenta el estado de ánimo y la creatividad.
- En general mejora su bienestar mental y físico. Incluso el caminar 15 minutos, 3 veces por semana, puede ayudar.
- Lo mantiene activo y también crea más oportunidades para conocer a nuevos amigos!
- Disminuye el estrés. En los días en que usted se siente abrumado, el ir al gimnasio o hacer otro tipo de ejercicio ayudara.

Dieta Balanceada:

- Mejora la capacidad de aprender.
- Significa comer un desayuno nutritivo todos los días. Saltarse las comidas lleva a una falta de energía.
- Incluye comer algo nutritivo en cada comida. Trate de substituir alimentos procesados por una ensalada o intercambiar algo frito por una pieza de fruta.
- Requiere limitar su consumo de alcohol.
- Evite las cantidades excesivas de cafeína. La cafeína deshidrata. Beba por lo menos 8 vasos de agua al día para prevenir deshidratación.

Relajacion:

- Significa tomar tiempo cada día para relajarse, especialmente antes de dormir. Escuche música, lea o haga lo que le guste. El alcohol o las drogas no son el camino correcto.
- Ofrece una distracción de los problemas, y nos brinda confianza a nosotros mismos entre muchos otros beneficios.
- Significa el reírse lo más posible. El reír disminuye el dolor, puede ayudar a su corazón y pulmones, promueve la relajación muscular y puede reducir la ansiedad.

Suficiente descanso:

- Significa el obtener por lo menos 7-9 horas de sueño diarias. Esto es esencial y lo hará más atento y activo. El no dormir adecuadamente puede conducir a cambios de humor y en este caso solemos ser más propensos a enfermarnos.
 - Proporciona los recursos físicos y psicológicos para enfrentar la vida cotidiana. Sin el descanso suficiente, usted tiene que trabajar más duro para realizar las tareas diarias. De igual manera la falta del descanso adecuado nos brinda menos energía para realizar las tareas diarias.
-
- Incluye reducir el consumo de alcohol, ya que puede alterar el sueño. A pesar de que podría quedarse dormido más rápido al beber alcohol, el cuerpo no estará igual de descansado.

Sentimientos de señal de alarma y comportamientos que pueden requerir atención inmediata:

- Incapacidad para dormir.
- Sentirse triste, sin esperanza, o indefenso la mayor parte del tiempo.
- Problemas de concentración que están interfiriendo con su trabajo o la vida familiar.
- Usar nicotina, comida, drogas o alcohol para lidiar con emociones difíciles.
- Pensamientos negativos o destructivos o temores que usted no puede controlar.
- Pensamientos de muerte o suicidio.

Si se identifica con alguno de estos síntomas de señal de alarma, considere el hacer una cita con un profesional de salud mental.

Recursos:

Bear River Mental Health/Bear River Salud Mental

Numero de teléfono de emergencia, línea abierta las 24 horas:

Logan: 435-752-0750

Brigham: 435-734-9449

Tremonton: 435-734-9449

Rich: 800-620-9949