

¿ANSIEDAD Y DEPRESIÓN?

+ Ansiedad

1 La ansiedad es una forma que crea tu mente para sacar lo que tú no puedes decir y no has podido resolver.

2 La ansiedad es un miedo al que no le puedes poner nombre, aparece cuando quiere, generalmente puedes pensar que se trata de una enfermedad física. Si sospechas que la presentas acude con un profesional.

3 Además de la atención psicológica, otras acciones de apoyo para el manejo de la ansiedad son: mantener buenos hábitos alimenticios, realizar ejercicio físico diario y tener momentos de relajación.

4 La ansiedad es temporal, cuando se presenta realiza ejercicios de respiración profunda y acéptala, permite que te lleve a pensamientos y emociones sin luchar contra ella.

5 La ansiedad es una forma que tiene cuerpo de expresar lo que tu mente no puede decir, no puede cambiar, le dolió, le enoja y le da miedo. La ansiedad es un aviso para hacer cambios en nuestra vida.

1

La depresión es una afección que lleva a cambiar tus hábitos, que te quita fuerzas para realizar las actividades que siempre te han gustado, que te llevan a subestimar el amor de tus seres queridos.

2

La depresión no termina cuando decides hacerle frente por ti mismo, es completamente curable pero es una enfermedad mental que requiere atención profesional.

3

Si sientes una gran carga en tu cuerpo, te pesa ir al trabajo, te cuesta hablar con los amigos, has cambiado tus hábitos alimenticios, piensas que nada vale la pena, es momento de consultar con un profesional, tienes probabilidades de estar enfrentando una depresión.

Depresión +

EMOCIONAL, MÉDICA, NUTRICIONAL, VETERINARIA, LEGAL y en ECONOMÍA FAMILIAR.

¡Es un servicio gratuito y confidencial para ti y tu familia!