ESTADO DE ÁNIMO

www.northwestpainguidance.org/paineducationtoolkit/es

¿A menudo tienes pensamientos negativos y te sientes deprimido?

¿Te sientes ansioso o preocupado?

¿Evitas hacer cosas que te gustan?

Estos son algunos consejos para mejorar tu estado de ánimo

Aprende a manejar el estrés

La consejería puede ayudar

Participa en actividades divertidas

Haz un plan

Replantea los pensamientos negativos

Pasa tiempo con amigos, familiares y mascotas

Practica técnicas de relajación

Con pequeños cambios, puedes levantar lentamente tu estado de ánimo y calmar el dolor.

ENCUENTRA MÁS FORMAS DE ALIVIAR EL DOLOR: El dolor y el estado de ánimo están fuertemente relacionados. El dolor puede hacer que te sientas estresado, deprimido y preocupado. Es posible que te sientsa aislado o solo. Estas cosas pueden empeorar el dolor. Con un poco de orientación y práctica, puedes hacer pequeños cambios que levantarán gradualmente tu estado de ánimo y mejorarán tu dolor con el tiempo.

CÓMO ALIVIAR EL ESTRÉS: El estrés tiene un impacto directo en nuestro cuerpo. Cuando silenciamos nuestra respuesta al estrés, liberamos las sustancias químicas naturales del cuerpo que calman al cerebro y al cuerpo y disminuyen el dolor. Cuando respiras más despacio y relajas los músculos, disminuyes la frecuencia cardíaca y calmas la respuesta al estrés, lo que calma el dolor.

Cambia tu forma de responder al estrés. Tu estado de ánimo y dolor mejorará incluso con pequeños cambios positivos.

HAZ ALGO DIVERTIDO

- Encuentra actividades significativas que te gusten o encuentra nuevos pasatiempos
- Cuando haces cosas que disfrutas, empiezas a reconfigurar tu cerebro

PASA TIEMPO CON AMIGOS, FAMILIARES Y MASCOTAS

- Conéctate con amigos con los que te divierte estar
- Los niños y las mascotas pueden ser excelentes para aliviar el estrés
- Recuerda dar las gracias a tu familia y amigos por su apoyo

PRÁCTICA TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

- El mindfulnes y la meditación pueden calmar la mente y el cuerpo
- La respiración profunda calma el sistema de respuesta de emergencia del cuerpo
- Hay muchas aplicaciones de relajación disponibles y son excelentes

CAMBIA LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

- Puedes mejorar tu estado de ánimo cambiando los pensamientos negativos
- Concéntrate en los puntos positivos de tu vida
- Mantener una actitud positiva evita que el dolor interfiera con tu felicidad

LA CONSEJERÍA PUEDE AYUDAR

- A menudo, las personas con dolor pueden sentirse tristes, ansiosas o temerosas
- La psicoterapia puede ayudarte a controlar el dolor al cambiar tus pensamientos, emociones y acciones
- Dos tipos comunes de terapia son la terapia cognitivo-conductual (TCC) y la terapia de aceptación y compromiso (ACT)

Sé paciente contigo mismo. Cada paso, por pequeño que sea, suma

Mi objetivo a corto plazo:

Pasos para alcanzar mi objetivo:

Encuentra más formas de ayudar con tu dolor: www.northwestpainguidance.org/paineducationtoolkit/es