Principaux conseils de bien-être pour lutter contre l'anxiété et la dépression

Les activités favorisant le bien-être mental peuvent être particulièrement utiles aux personnes souffrant d'anxiété et de dépression. Elles ne remplacent pas la consultation d'un professionnel de la santé ou le suivi d'un plan de traitement, mais elles peuvent être pratiquées en attendant un rendez-vous ou parallèlement à d'autres traitements.

Accordez-vous du temps

Prenez le temps de profiter de la vie, de vous occuper de vos besoins fondamentaux et de réfléchir à ce que vous ressentez.

Restez en contact avec les gens

Participez à la vie de votre communauté, téléphonez à un ami, discutez en ligne et entretenez ces liens.

Passez du temps avec vos proches

Trouvez des occasions d'être avec les personnes qui comptent pour vous. Développez vos relations et amusez-vous!

Écoutez votre moi intérieur

Essayez la pleine conscience. Soyez attentif à vos pensées, à vos croyances et à vos comportements. Soyez ouvert à la croissance.

Bougez

Le fait d'être actif améliore l'humeur et diminue l'anxiété. Trouvez ce qui vous convient, à votre rythme.

Faites ce qui vous apporte de la joie

Consacrez plus de temps à vos centres d'intérêt et à vos loisirs. Sortez et essayez quelque chose de nouveau.

Il y a beaucoup de petites choses que vous pouvez faire pour favoriser votre bien-être mental. Commencez dès aujourd'hui!

CCSMPA
Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées
ccsmpa.ca
@ccsmh
Contribution financière :
Agence de la santé publique du Canada
Public Health Agency of Canada