

Todos sabemos que o isolamento social tem agravado alguns problemas de saúde, sejam físicos ou mentais, pela falta de exercícios ou de interação com os colegas de trabalho, amigos e familiares. Neste post vamos te passar algumas dicas para ajudar a minimizar os impactos negativos deste momento na sua vida:

1 – Faça o bom uso da tecnologia: aproveite as ferramentas tecnológicas a seu favor, use para se conectar com as pessoas que você ama, esteja sempre próximo das pessoas que te fazem bem ainda que virtualmente.

2 – Desligue-se um pouco do mundo: é sempre bom estar bem informado, mas o excesso de informações tende a nos trazer muitas preocupações e, por isso é essencial um equilíbrio. Sempre que você estiver se sentindo saturado, procure fazer outras atividades e deixe de lado as mídias e as redes sociais.

3 – Descubra novos hobbies: procurar novas atividades é uma das formas de descobrir novos talentos e ao mesmo tempo usufruir melhor do seu tempo, por isso é ideal que você tente aprender novas coisas todos os dias, acima de tudo isso irá te ajudar a manter a sua saúde mental.

Um dos caminhos para a saúde mental e física é não ficar preso ao passado e nem querer antecipar o futuro. Viva intensamente o presente, com a responsabilidade necessária para planejar o futuro próspero.

Fonte: ELOS, em 01.10.2020