

¿Cómo gestionar mejor el estrés?

El diagnóstico de una enfermedad crónica como la psoriasis puede considerarse una experiencia altamente estresante.

Te ofrecemos una serie de consejos que te ayudarán a gestionar el estrés.



CONOCETE A TI MISMO

- ▶ Reconoce tus puntos fuertes y limitaciones.
- ▶ Identifica los pensamientos negativos y busca alternativas más positivas y realistas.

REFLEXIÓN Y ACEPTACIÓN



- ▶ Reconoce y acepta lo que no puedes cambiar.
- ▶ Enfócate en lo que sí puedes cambiar (estilo de vida, actitud y forma de pensar).
- ▶ Identifica tu círculo de apoyo y expresa tus sentimientos.



DESCANSO



- ▶ Descansa más de 7 horas de sueño reparador.
- ▶ Reduce progresivamente la actividad física antes de dormir, y el uso de dispositivos que emiten luz; tele, tablet y móvil.
- ▶ Piensa en cosas positivas que te hayan ocurrido.
- ▶ Concéntrate en mantener una respiración regular.

CONDUCTAS SALUDABLES



- ▶ Evita comer en exceso y fumar.
- ▶ Una dieta equilibrada te ayudará a sentirte bien.
- ▶ Busca una actividad que te apasione; caminar, leer, bailar, pintar, yoga...

Cambia el foco, ¡qué la psoriasis no pare tu vida!