Su salud mental es importante

Maneras de sentirse más feliz y tener un mejor estado de ánimo

Posiblemente hay días en que usted se siente triste, nervioso/a, estresado/a o molesto/a. No se preocupe: todas las personas tienen sentimientos como estos todo el tiempo. Pero algunas veces puede ser difícil hacer que estos sentimientos desaparezcan. Si esto le sucede a usted, un médico puede ayudar. El médico puede recomendar un/a terapeuta o recetar un medicamento para usted.

Molina brinda servicios de salud del comportamiento y contra el abuso de sustancias (drogas y bebidas alcohólicas) a todos los miembros. Si necesita estos servicios, llame a su proveedor de atención primaria o al Departamento de Servicios a Miembros de Molina al **(888) 999-2404 (número de TTY: 711)**.

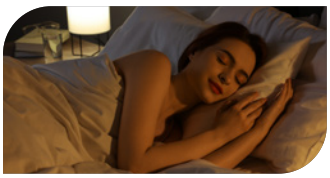
¿Necesita ayuda de salud mental inmediatamente? Marque el 988 para obtener ayuda confidencial en forma gratuita de la línea de emergencia nacional de prevención del suicidio que atiende 24 horas al día, 7 días a la semana.

Si usted cree que no necesita ver a un médico, hay cosas que puede hacer usted mismo/a para restablecer su estado de ánimo. Por ejemplo, intente añadir estos pasos a su rutina diaria:

Ejercicio. Hacer ejercicio le dice a su cuerpo que envíe elementos químicos que le harán sentirse feliz. No necesita hacer mucho ejercicio para sentirse mejor. Para empezar, elija un ejercicio que le guste. Puede ser:

- Caminar por la calle
- Jardinería
- Lavar su automóvil

Concéntrese en su respiración. Intente hacer ejercicios de respiración profunda, por ejemplo, la respiración 4:4:8, que consiste en respirar durante 4 segundos, mantener la respiración 4 segundos y expirar por 8 segundos. Concentrarse en la respiración disminuirá el ritmo cardíaco, lo cual calmará su mente.



Descanse. Dormir es muy importante para su salud física y mental. Trate de dormir por lo menos 7 a 8 horas cada noche.

Pase tiempo con sus seres queridos. Pasar tiempo de calidad con los seres queridos puede ayudarle a sentirse más feliz. Si usted no tiene ganas de socializar, el pasar tiempo con los seres queridos no tiene que ser prolongado. Tómese unos minutos para reír, sonreír y hablar con su grupo de apoyo.

¡Ríase! La risa pone a las personas en un estado de ánimo más ligero y feliz. Para reírse bien, llame a un/a amigo/a, mire una película cómica, lea un libro cómico o haga cualquier cosa que le haga reír.

Terapia. Cuando algunos problemas parezcan abrumadores, hablar con un/a terapeuta puede ayudar.

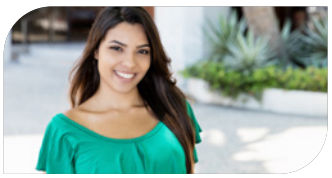
Calme su mente. Intente rezar, meditar o hacer yoga. Asistir a servicios religiosos también puede ayudar.

Intente hacer algo creativo, como pintar. Los pasatiempos creativos dirigen la energía nerviosa hacia algo divertido y gratificante. Pintar es relajante y le permitirá reenfocar sus pensamientos. Así que agarre pinceles, pintura y un lienzo o papel y ¡a pintar!

Dedique tiempo a la lectura. Para empezar, elija un cuento o novela corto. Esta es una manera relajante de distraer la atención de lo que le está causando estrés o infelicidad.

Tome un baño de ducha o tina. Un baño de ducha o tina de 15 minutos ayuda bastante a calmar la mente y los pensamientos estresantes. Para relajarse, añada a su baño aceites esenciales como el de menta o lavanda.

Escuche música. Escuche música relajante o que le haga sentirse feliz.



Fije su vista en el color verde. Esto puede parecer curioso, pero las investigaciones demuestran que los colores tienen un efecto en la mente. Se ha descubierto que el color verde ayuda a las personas a calmarse y relajarse. Entonces, cuando se sienta estresado/a, salga a la calle y mire árboles y plantas verdes o póngase ropa de color verde.

¡Estamos aquí para usted!

Si sigue sintiéndose triste, nervioso/a, estresado/a o molesto/a, le rogamos que llame a su médico. Posiblemente tenga problemas más graves como depresión o ansiedad. Su médico puede ayudarle. También puede llamar a nuestra línea de consejos de enfermería, disponibles las 24 horas del día, al **(888) 275-8750** o en español al **(866) 648-3537 (número de TTY: 711)**. ¡Queremos ayudarle!