

Como tener una salud mental estable (mi experiencia personal)

Escrito por Elradrieniel - 28/06/2021 15:41

Para nadie es un secreto que a raíz de lo que ha sucedido desde el 2020 podemos decir que nuestra salud mental ha quedado muy afectada, sobre todo por el cambio tan drástico que ha significado el cambiar nuestro estilo de vida, las personas que perdimos en el camino, etc.

En mi caso particular (incluso antes de llegar esta problemática) he visto la necesidad de ir con especialistas, la verdad me ha parecido muy necesario la intervención de personas que te ayudan en gran medida a restablecer tu salud mental. Por experiencia he ido a varias clínicas y especialistas y les comento que lo importante es sentirse cómodo con el doctor que está tratando tu caso, ademas de solicitar buenas referencias de otros pacientes. En mi punto de vista una amiga cercana medio la referencias de un centro clínico de desintoxicación Chiclana, el cual me ha parecido bastante útil y en donde he acudido desde hace mucho.

Sin embargo, lo mas importante es buscar profesionales con los que te sientas cómodo y notes mejorías en ti mismo. Pero sobre todo, lo mas importante es poner todo el empeño para que se logren los objetivos, ya que la fuerza de voluntad es vital para estos casos. Saludos
