

Humeur



Pourquoi c'est important ?

Réduire le stress et prévenir la dépression contribue directement à préserver à la fois sa santé mentale et sa santé physique. Le stress chronique, ou la dépression, peuvent avoir un effet néfaste sur le cerveau et sur la santé cardiaque.

Pour quels signes consulter ?

Si vous vous sentez triste ou déprimé : parlez-en à vos proches et à un professionnel de santé.

Conseils pour rester de bonne humeur



- Accordez-vous chaque jour 10 à 15 minutes pour des activités agréables ou relaxantes, comme écouter de la musique, marcher dans la nature ou simplement prendre un moment pour vous détendre.



- Gardez une vie sociale active en participant à des activités de groupe, en échangeant avec vos proches ou en rejoignant des associations et des clubs.



- Remémorez-vous chaque soir trois instants de joie ou de satisfaction vécus durant la journée.