

Consells per a la prevenció dels trastorns de l'estat d'ànim.

L'envelliment és una circumstància natural que pot fer augmentar la freqüència de trastorns anímics, sobretot davant de situacions com:

- La jubilació
- Les dificultats econòmiques
- Les pèrdues de suport social
- Les pèrdues d'amics i familiars

És per això que cal preparar-se per gaudir de la vida tant com puguem.

Tot seguit us proporcionem una sèrie de consells que poden ser útils:

No canvieu de lloc de residència si no és necessari, ja que fer amics pot resultar més difícil quan s'és gran.

El treball de voluntariat pot fer més fàcil la transició entre l'activitat laboral i la jubilació.

Assistiu a classes de qualsevol mena.

Dediqueu-vos a l'afecció que sempre us hauria agradat tenir.

Manteniu la vostra autonomia.

I practiqueu un exercici físic adequat.



Marta Alasà
Directora Assistencial