

## Consejos para conseguir una mejor salud mental

### SOS Psicólogos se hace eco de la información aportada por Business Insider sobre los consejos para cuidar más fácilmente de la salud mental

SOS Psicólogos, centro de [psicólogos especialistas en ansiedad](#) y problemas de estrés en Sevilla con un equipo de [psicólogos especialistas en ansiedad en Sevilla](#), se hace eco de la información aportada por Business Insider sobre los consejos para cuidar la salud mental en una sociedad donde predominan la precariedad, la incertidumbre geopolítica, la crisis climática y la recesión económica.

Además de las cuestiones globales como la precariedad, la incertidumbre geopolítica, la crisis climática o la recesión económica, cada persona cuenta con unas inseguridades personales motivadas por cuestiones diarias. En el informe de bienestar más grande del mundo, se ha revelado que en Estados Unidos, Reino Unido, Canadá, Irlanda, Nueva Zelanda y Australia el 30% de los encuestados se encuentra angustiado con dificultades en la salud mental. De estos, la mayoría son jóvenes.

En primer lugar, es necesario tener una mente positiva y pensar que todo problema tiene solución. La supresión no funciona y más si el problema se aplaza a largo plazo. También, se tiene que tener en cuenta que el hecho de estar ocupado o ser una persona productiva, no implica tener una buena salud mental o sentirse bien. La rutina y los ritmos saludables llevan a tener una mejor salud mental. Este no puede absorber toda la energía ni el tiempo vital.

En cuanto a relaciones, es muy importante que estas sean sanas y verdaderas. El hecho de relacionarse implica que uno se sienta vivo y que pueda compartir los problemas con otras personas para conseguir soluciones a través de los consejos.

Estos son los consejos que mejor funcionan para curar la salud mental que afecta cada vez a más personas, ya sean por problemas personales o por los globales que se enmascaran detrás de una situación cotidiana.

---