

Prendre soin de soi avec l'endométriose

Prendre soin de soi est important pour la santé mentale et physique. Lorsque nous subissons un stress physique ou mental chronique, notre cerveau devient plus sensible et plus réactif aux menaces. Cela peut accroître notre douleur et aggraver nos symptômes.

L'autosoin peut être une stratégie utile pour gérer la santé mentale et physique.

Les soins personnels sont différents pour chacun d'entre nous.

Commencez par ce qui semble juste et gérable !



Idées pour prendre soin de soi :

- Les pratiques basées sur la pleine conscience (par exemple, la méditation) peuvent vous aider à développer des compétences pour gérer les douleurs chroniques et le stress. Elle peut être bénéfique pour votre santé mentale, améliorer votre santé relationnelle et vous aider à dormir.
- L'exercice (par exemple, la marche, le yoga et la musculation) peut améliorer la santé mentale, la mobilité, la force et l'endurance.
réduire la douleur
- Passer du temps dans la nature peut contribuer à réduire le stress
- Des repas riches en nutriments peuvent contribuer à réduire l'inflammation et à améliorer votre état de santé général.
- Donner la priorité au sommeil et au repos peut réduire la fatigue et la douleur et améliorer votre état de santé général.
- Se connecter à ses réseaux de soutien peut rendre la vie plus agréable