

## Bienestar Mental

	<p style="text-align: center;"><b>Vaya a Terapia</b></p> <p><b>Síntomas:</b> Unos síntomas del bienestar mental es control limitado, distracción, experiencias difícil y aislamiento.</p> <p><b>Recomendaciones:</b> Para su bienestar salud hable psicólogo. Visitar los médicos con hables acerca de sus problemas graves o no graves. La terapia es una buena forma de mejorar bienestar mental síntomas.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>Duerma mas</b></p> <p><b>Síntomas:</b> Algunos síntomas de problemas en el bienestar mental son la falta de atención e hiperactividad.</p> <p><b>Consecuencia / Recomendaciones:</b> Las personas que tienen falta de sueño una solución es duerma más. Esto ayuda con ese síntoma. Usted necesita por las menos ocho horas de dormir toda la noche.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>¡Salga con sus amigos!</b></p> <p><b>Síntomas:</b> Este gusta vaya a terapia y hable acerca de experiencias difícil o hable sentirse aislamiento.</p> <p><b>Recomendaciones:</b> Usted hable con personal de sus problemas que son difíciles y con amigos gustar en terapia, pero con personas en las que confié. También hace actividades que le gusten con amigos</p>
	<p style="text-align: center;"><b>Coma comida sano o vaya dieta</b></p> <p><b>Síntomas:</b> Unos síntomas van no comer y te sientes muy cansado. O usted adelgazarte porque usted no come bueno.</p> <p><b>Recomendaciones:</b> Para estar bien come comidas que son sanos para su una dieta o vida. Usted tener dieta estricta porque ayuda con usted bienestar. Usted comer y mantiene la buena salud con salud comida</p>