linkedin novibet - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: linkedin novibet

EI GP

Dra. Heidi Phillips, asesora clínica en neurodiversidad para la Royal College of GPs

Soy médica general y tengo 7 TDAH. Diferentes formas de neurodivergencia afectan a las personas de diferentes maneras, y también pueden superponerse entre sí, así como 7 con otras afecciones físicas y de salud mental, por lo que resulta desafiante proporcionar un solo consejo. Celebra tus logros y perdona cuando no puedas hacerlo todo

La neurodivergencia no es una deficiencia, una enfermedad o un 7 trastorno. Es una diferencia: nuestra propia experiencia única que nos hace quienes somos. Puede significar que las tareas cotidianas se 7 sienten más difíciles que para otras personas y que la vida puede resultar abrumadora en ocasiones.

Mi consejo es abrazar tu neurodivergencia como parte de tu identidad. No debemos permitir que 7 la culpa, la ansiedad y la vergüenza socaven el orgullo que sentimos por nuestros éxitos. Debemos ser capaces de reconocer 7 nuestras fortalezas, celebrar nuestros logros y perdonarnos cuando no podamos hacer todo lo que queremos hacer o ser todo lo 7 que queremos ser. Esto puede sonar más fácil de decir que de hacer, pero el punto de partida es aprender sobre 7 tu neurodivergencia, cómo te afecta, cómo impacta tu vida y qué funciona para ti. También es importante para nosotros encontrar tiempo 7 para relajarnos y recargar energías haciendo cosas que nos gusten, que nos hagan felices y que nos ayuden a sentirnos 7 enraizados, y rodearnos de personas que comprendan nuestra neurodivergencia y nos apoyen cuando necesitemos ayuda

para superar los inevitables desafíos 7 que enfrentaremos. La psicólogadra. Alice Nicholls, psicóloga clínicaLas personas neurodivergentes como yo (soy autista) a menudo experimentamos agotamiento. Es 7 un estado de agotamiento físico y mental, causado por demasiado estrés y falta de apoyo o alivio. El disfraz es 7 cuando una persona neurodivergente intenta ocultar los síntomas para encajar. Haz ajustes en tu estilo de 7 vida para que las cosas se sientan más manejables El disfraz, junto con muchas demandas en nuestra limitada función ejecutiva (la 7 capacidad de planificar, organizar y ejecutar tareas y acciones) y necesidades sensoriales no satisfechas pueden activar nuestra respuesta de amenaza, 7 esencialmente lucha o huida. El tiempo prolongado o intenso en un estado de amenaza puede conducir al agotamiento. Los síntomas incluyen 7 agotamiento extremo, aislamiento social y sensibilidades sensoriales heightened. Para recuperarte del 7 agotamiento y prevenirlo, puede ayudar encontrar actividades que coincidan con tus intereses. Estas suelen ser las primeras actividades en las 7 que sientes alguna motivación para hacerlas. Incluso si no parecen importantes, te ayudarán a recuperarte y recuperar algo de energía. También 7 es importante tener tiempo a solas y hacer ajustes en tu estilo de vida para que las cosas se sientan 7 más manejables. Puede ser difícil aceptarlo y abogar por tu necesidad de ajustes, especialmente si has pasado mucho tiempo tratando 7 de encajar. Trata de ser amable contigo mismo. Considera conectarte con personas

neurodivergentes, y otras, con las que te sientas 7 más seguro siendo tú mismo. La

NUTRICIONISTALouise Slope, terapeuta nutricionalLos alimentos dulces y los carbohidratos simples, como el pan 7 y la pasta blancos, pueden hacer que los niveles de azúcar en la sangre suban y bajen, afectando el estado 7 de ánimo, el comportamiento y la capacidad de aprendizaje. Las personas con TDAH y autismo pueden ser más sensibles a 7 esto, por lo que necesitan elegir alimentos que aumenten el azúcar en la sangre más lentamente, como el pan y 7 la pasta integrales. Comer postre, por ejemplo, junto con una

comida llena de proteínas y grasas saludables reduce los picos 7 de azúcar.Las personas con TDAH y autismo pueden ser más sensibles a los alimentos dulces Apoyar 7 la salud intestinal es clave para las personas con TDAH y autismo, que tienen más probabilidades de sufrir problemas intestinales, 7 como sensibilidades e intolerancias alimentarias. Dado que los problemas intestinales pueden conducir a una mala absorción de nutrientes y deficiencias 7 nutricionales, es importante fomentar el crecimiento y la diversidad de las bacterias intestinales útiles, lo que puede mejorar el desarrollo 7 cerebral y el estado de ánimo.Las bacterias intestinales desempeñan un 7 papel vital, ya que producen neurotransmisores cerebrales como la serotonina, la dopamina y el GABA (un aminoácido que reduce la 7 excitabilidad neuronal inhibiendo la transmisión nerviosa. Estos químicos regulan el estado de ánimo, las emociones, el aprendizaje, la memoria y 7 el desarrollo neurológico. Incluso los ajustes dietéticos menores pueden apoyar este vínculo intestinocerebro. Come una variedad de alimentos vegetales, como granos 7 enteros, nueces, semillas, especias y hierbas. También come lentejas y frijoles. Trata de comer muchas frutas y verduras coloridas. Estos 7 alimentos son ricos en polifenoles, que son esenciales para un intestino saludable. Para aquellos que tienen dificultades para incorporar estos alimentos 7 a su dieta, pequeños cambios en sus recetas favoritas pueden ayudar mucho. Por ejemplo, agrega nueces y semillas a tu 7 horneado. Haz esto cuando hagas cosas como magdalenas y panquegues. Incluye lentejas y verduras en platos como boloñesa, sopas, currys, 7 guisos y salsa de tomate. Trata de sazonar todas tus comidas con hierbas

y especias. El entrenador de fitnessemma 7 Marfe, entrenadora de pilates con un enfoque en apoyar a las personas neurodivergentes El ejercicio es una herramienta poderosa para todos. 7 pero especialmente para las personas neurodivergentes (tengo ADHD) también proporciona una rutina. Establecer rutinas ayuda a proporcionar comodidad y certeza, 7 lo que puede ayudar a reducir la ansiedad. Muchos aspectos de la vida cotidiana pueden resultar confusos y poco claros 7 para aquellos de nosotros que somos neurodivergentes, por lo que una rutina puede brindar estabilidad y apoyar un sentido de 7 bienestar. El ejercicio es una herramienta poderosa, especialmente para las personas neurodivergentes Aquellos con disfunción ejecutiva pueden 7 encontrar útiles las rutinas si encuentran el planeamiento y la gestión del tiempo desafiantes, pero pueden necesitar apoyo para ponerlas 7 en práctica de manera efectiva.Los gimnasios pueden ser aterradores para algunos si experimentan ansiedad social. También puede resultar abrumador para 7 aquellos con sensibilidades sensoriales, ya que los gimnasios suelen ser ruidosos y concurridos. Sin embargo, los beneficios del ejercicio son 7 significativos. Puede ayudar a mejorar el enfoque, la energía y la regulación emocional. El movimiento también puede brindar entrada sensorial 7 positiva, canalizar el exceso de energía y mejorar la concentración. Encuentra 7 actividades que disfrutes. Me gusta el pilates porque voy a mi propio ritmo, cambiando la intensidad según me sienta. Es 7 bueno comenzar lentamente, celebrar pequeñas victorias y aumentar gradualmente la intensidad y la duración de tus entrenamientos. A veces solo 7 llegar a la entrada del gimnasio es una victoria que vale la pena celebrar. También es una buena idea programar sesiones 7 regulares para la previsibilidad. Incluye tiempo para reunir tu ropa y equipo de entrenamiento. Esto puede ayudar a administrar sensibilidades 7 y facilitar el seguimiento de una rutina. Si te sientes abrumado, entonces comienza en casa, en un gimnasio familiar o 7 en tu ruta de caminata preferida. Esto puede crear un entorno más cómodo. BR audífonos con cancelación de ruido o 7 música para bloquear las distracciones durante el ejercicio. Las sesiones privadas con un entrenador pueden ayudar a construir confianza y 7 personalizar un programa para ti. Si eso no es posible, entonces tener un compañero de entrenamiento puede asegurar que asistas, 7 así como hacerlo más divertido.Lo más importante es encontrar formas de mover tu cuerpo que disfrutes y que se ajusten 7 a tu vida.

"Você é selecionado para os Jogos Olímpicos, organizado linkedin novibet seu país mas não

pode participar da cerimônia de abertura porque BR um lenço na cabeça", disse Sylla no Instagram.

Mas **linkedin novibet** entrevista à **linkedin novibet**, a ministra francesa do Esportes Amélie Oudéa-Castera disse que uma solução foi encontrada para permitir Sylla participar da cerimônia de sexta.

"O problema está resolvido", disse Oudéa-Castéra ao Amanpour.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com Assunto: linkedin novibet

Palavras-chave: linkedin novibet - symphonyinn.com

Data de lançamento de: 2024-08-25