



Belen, gli attacchi di panico e la depressione: â??Ecco cosa mi ha aiutato a superare i momenti difficiliâ?•

Descrizione

(Adnkronos) â??

Belen si racconta. La showgirl argentina si Ã? sfogata sui social condividendo con i follower uno dei periodi piÃ¹ complessi della sua vita, a causa degli attacchi di panico e della depressione. Belen ha raccontato di esser migliorata molto a gestire le situazioni complesse anche grazie alla pratica dello yoga.

â??Con gli attacchi di panico mi Ã? servito tanto, mi calma e mi rasserena la mente. Se ho paura o inizio ad arrabbiarmi inspiro profondamenteâ?•, ha spiegato, sottolineando lâ??importanza della respirazione.

La showgirl Ã? entrata nei dettagli parlando del periodo in cui si Ã? affidata agli psicofarmaci per guarire: â??Quando arrivavano gli attacchi di panico, ero immobilizzata, non riuscivo ad alzarmi dal letto. Sono stata due mesi rinchiusa in casa, con le tende chiuseâ?•, ha confidato.

Belen in conclusione ha voluto lanciare un forte messaggio a chi vive situazioni simili, a chi lotta contro la propria salute mentale, invitando alla pratica dello yoga come supporto per ritrovare pace.

â??

spettacoli

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Agosto 3, 2026

Autore

redazione

default watermark