

10 consejos para afrontar una depresión



1 **Habla y desahógate.**

Cuéntale a un amigo/a o familiar de confianza cómo te sientes y pídele su punto de vista, siempre que conozca bien la situación y posea una visión más objetiva de ella. También puedes escribir en un papel qué te preocupa. Expresarte te ayudará reflexionar sobre ello y a ponerlo en perspectiva.

2 **No tomes decisiones precipitadas.**

Aplaza las decisiones importantes hasta que te sientas mejor. Y habla sobre ellas con otras personas que te conozcan y tengan una visión objetiva de la situación. Otra opción es escribir en un papel cómo te sientes o qué te preocupa: expresarlo en palabras te ayudará reflexionar sobre ello y a ponerlo en perspectiva.

3 **Sé sincero.**

Tanto contigo mismo como con el profesional que te ayude. No temas contarle de forma franca tus preocupaciones y miedos ni preguntarle todo lo que necesites; así podrá ayudarte mejor.

4 **Piensa en positivo.**

Muchísimas personas han superado este problema. Ten esperanza y paciencia: la depresión no desaparecerá de manera súbita, sino que los pensamientos positivos irán reemplazando a los negativos.

5 **No te encierres en ti mismo.**

Aunque no tengas muchas ganas, intenta seguir relacionándote con tus amigos o familiares, pasa tiempo con ellos y mantén tus actividades de ocio habituales para seguir activo y con actitud positiva.

6 **Muévete.**

Haz deporte, da un paseo o practica actividades de ocio o sociales con las que antes disfrutaras. Respirar aire puro y el movimiento te ayudarán a sentirte mejor física y emocionalmente. También es muy aconsejable que alguna de estas actividades sean en compañía.

7 **Come y duerme bien.**

Aunque no sientas apetito, no descuides lo que comes. Una dieta variada y equilibrada, rica en frutas y verduras, te hará sentirte más fuerte. Así mismo, mantener unos horarios regulares de sueño te ayudará a sentirte más reposado. Si no logras conciliar el sueño, acuéstate igualmente y escucha la radio o ve la televisión, al menos tu cuerpo descansará.

8 **Intenta evitar el estrés.**

En el día a día, clasifica las tareas en grandes y pequeñas y establece prioridades para cometer lo que tienes que hacer sin agobiarte. No pasa nada si no llegas a todo.

9 **No abuses del alcohol u otras drogas.**

No caigas en la tentación de recurrir al alcohol o las drogas para sentirte mejor pues, una vez se haya disipado el efecto que provocan, los sentimientos de tristeza y desesperanza se volverán más intensos.

10 **Cumple el tratamiento médico.**

Acude a todas las citas que tengas con tu doctor, bien sea el médico de cabecera o un especialista. Sigue sus recomendaciones y, en caso de que te prescriba antidepresivos, sigue las instrucciones y no interrumpas el tratamiento.