

Haciéndole frente a la depresión

Consejos de autoayuda para lidiar y superar la depresión



La depresión agota su energía, ilusiones y sus impulsos, y eso hace que usted tenga dificultad para sentirse bien. El salir de la depresión no es nada fácil y puede tomar tiempo, pero puede ser posible salir de ella. No lo lograra como por arte de magia, pero tiene más control sobre ella del que usted se imagina—aun si su depresión es severa y obstinadamente persistente! La clave está en ser constante y tomar pasaos pequeños. El sentirse mejor tomará tiempo, pero llegará a lograrlo si se lo propone, y sobre todo si toma decisiones positivas en cuanto a usted mismo.

¿Cuál es la mejor manera de hacerle frente a la depresión?

Recuperarse de la depresión requiere acción, pero entrar en acción cuando se está deprimido es difícil. Busque recursos a su alrededor. Posiblemente no tenga mucha energía, pero a lo mejor tiene suficiente energía para hacer un paseo corto por el vecindario o tal vez tomar el teléfono y llamar a un ser querido. Los consejos a continuación se basan en un enfoque integral que le ayudará a obtener apoyo mientras va haciendo cambios a su estilo de vida e invirtiendo el pensamiento negativo. Si continúa tomando pasos positivos día a día, pronto se sentirá mejor.

Consejo 1: Busque ayuda y manténgase conectado



Cuando estas deprimido, la tendencia es de aislarse. Encontrar apoyo en los familiares o amigos también puede ser difícil. Se le añade a esto los sentimientos de culpa y vergüenza que puedas sentir al abandonar tus relaciones. El apoyo social es absolutamente esencial para la recuperación. Si sientes que no tienes a nadie a quien recurrir, nunca es tarde para iniciar nuevas relaciones e incrementar tu sistema de apoyo.

Consejo 2: Haga cosas que le hagan sentir bien

Para combatir la depresión, haga cosas que le relajen y a la vez le energicen. Incluyendo cultivar un estilo de vida saludable, desarrollando formas positivas para controlar la tensión, establecer límites y planear actividades divertidas en su agenda diaria.

Haga cosas que disfrute hacer (o que disfrutaba hacer)

Posiblemente no sienta deseos de divertirse o de experimentar placer, pero puede esforzarse, aunque no sienta el deseo de hacerlo. Podría sorprenderle lo bien que se sentirá tan pronto como vuelva a incorporarse al mundo exterior. A medida que hace tiempo para actividades divertidas, mejorará su optimismo y tendrá más energía. Por ejemplo:

- ▶ Regresa a un pasatiempo o deporte que te gusta
- ▶ Usa tu creatividad a través del arte, escritura o música
- ▶ Salga con sus amigos
- ▶ Dese una vuelta por lugares de distracción relajada como el museo, las montañas o el parque.

Dedíquele atención a su salud

Intente dormir alrededor de ocho horas. La depresión típicamente causa desordenes del sueño; que afectan los estados de ánimo. Trate de mejorar su horario de sueño y aprenda hábitos de sueño saludables.

Exponerse a un poco de luz solar mejorará su depresión.

Practique técnicas de relajamiento. Una rutina diaria de relajamiento puede aliviar o mejorar los síntomas de la depresión. Por ejemplo:

- ▶ **Respire intencionalmente**
- ▶ **Inténtelo con ejercicios de meditación (yoga)**
- ▶ **Ejercicios de relajamiento muscular profundo** (tensione y relaje sus músculos comenzando con la cabeza hasta terminar con los pies)

Consejo 3: Manténgase activo durante el día



ⓘ Cuando se está deprimido, simplemente levantarse de la cama puede ser una tarea desalentadora y hacer ejercicio ni se diga! El ejercicio es un arma muy poderosa para combatir la depresión. Se ha probado que hacer ejercicio regularmente puede tener el mismo efecto que los medicamentos dados para la depresión. También ayuda a prevenir recaídas.

Para obtener mejor beneficio, se recomienda hacer 30 minutos al día, puede empezar caminando 10 minutos.

El ejercicio es algo que puede hacer ahora mismo para mejorar su estado de ánimo

Elija ejercicios que sean rítmicos y de rutina como el caminar, levantar pesas, natación, artes marciales o bailar donde mueva los pies y los brazos al mismo tiempo.

Consejo 4: Ingerir alimentos saludables

Lo que come tiene un impacto directo en cómo se siente. Hay que evitar estimulantes como la cafeína, el alcohol, grasas saturadas, comidas con preservativos químicos y hormonas.

No deje de comer. Dejar de comer por mucho tiempo, le irritará y le cansará, por lo tanto, procure comer por lo menos cada tres a cuatro horas. Minimice el consumo de azúcar y carbohidratos refinados. Poco a poco intente eliminarlos de su dieta.

Aumentar el consumo de vitamina B. Deficiencia en vitamina B como el ácido fólico y vitamina B-12 puede desencadenar una crisis de depresión. Tomar un suplemento vitamínico de complejo B o comer más cítricos, hojas verdes, frijoles, pollo y huevos.

Los ácidos grasos omega-3 llamadas EPA y DHA desempeñan un papel esencial en la estabilización y el estímulo del estado de ánimo. Las mejores fuentes son los pescados grasos como el salmón, las anchoas, las sardinas, el atún, y algunos suplementos del aceite de pescado del agua fría. Propóngase consumir dos porciones a la semana.

Consejo 5: Obtenga una dosis diaria de luz solar



La luz solar puede aumentar los niveles de serotonina y mejorar su estado de ánimo. 15 minutos al día, usando protección solar.

- ▶ Si le es posible, camine, tome un té, café o su almuerzo al aire libre.
- ▶ Doble los beneficios de la luz solar haciendo ejercicio afuera como caminar, jugar golf o tenis con un amigo(a).
- ▶ Aumente la cantidad de luz solar natural en su hogar y lugar de trabajo abriendo las persianas y cortinas y siéntese cerca de las ventanas.

Consejo 6: Desafíe los pensamientos negativos

¿Se siente incapaz o débil? ¿Que hay cosas malas que suceden y no hay nada que pueda hacer al respecto? ¿Que su situación no tiene esperanza? La depresión pone un giro negativo a todo, incluyendo la forma en que se ve a sí mismo y sus expectativas para el futuro.

Cuando este tipo de pensamientos le abrume, es importante que recuerde que es la depresión hablando y no usted. Estas actitudes irracionales y pesimistas— conocidas como distorsiones cognitivas — no son reales. Al examinarlos detenidamente, no son más que patrones de pensamientos negativos que están muy arraigados en nuestro subconsciente que opera automáticamente sin que tengamos consciencia de ellos.

Formas de pensar negativas e irreales que provocan depresión

Pensamiento de todo o nada - Mirando las cosas en categorías de blanco y negro, sin ningún término medio ("Si no alcanzo la perfección, soy un fracaso total.")

Generalización excesiva - Generalizar desde una sola experiencia negativa, considerando que sea verdad por siempre ("No puedo hacer nada bien.")

El filtro mental - Ignorar los eventos positivos y enfocarse en lo negativo. Fijarse en la única cosa que salió mal, en lugar de todas las cosas que salieron bien.

Minimizando lo positivo – Salir con razones por las que los eventos positivos no cuentan ("Ella dijo que se lo pasó bien en nuestra cita, pero creo que estaba siendo amable").

Saltar a conclusiones - Hacer interpretaciones negativas sin evidencia real. Usted actúa como un lector mental ("Él debe pensar que soy patético") o un adivino ("Estaré atrapado en este trabajo sin salida para siempre").

Razonamiento emocional - Creer que la forma en que se siente refleja la realidad ("Me siento como un perdedor, realmente no soy bueno").

'Debería' y 'no debería' - Mantenerse a una lista estricta de lo que debe y no debe hacer, y autocastigarse si no cumple con sus reglas.

Etiquetando – Etiquetarse basado en errores y deficiencias percibidas ("Soy un fracaso, un idiota, un perdedor").

Ponga sus pensamientos en la plataforma de testigos

Una vez que identifique los patrones de pensamientos destructivos, usted puede desafiarlos con preguntas como estas:

- ▶ ¿“Cuál es la evidencia de que este pensamiento es verdadero? ¿No es verdad?”
- ▶ ¿“Que le diría a mi amigo si tiene este pensamiento?”
- ▶ ¿“Hay otra manera de ver la situación o una explicación alterna?”
- ▶ ¿“Como podría mirar esta situación si no tuviera depresión?”

Al examinar detenidamente estos pensamientos negativos, le sorprenderá con la rapidez que se desmoronan. En este proceso, desarrollará una perspectiva equilibrada.

Cuando obtener ayuda profesional

Si ha tomado pasos de autoayuda, y ha hecho cambios positivos en su estilo de vida y cree que su depresión empeora, busque ayuda profesional. Necesitar o buscar ayuda adicional y profesional no significa que es débil. ☐A veces el pensamiento negativo en la depresión puede hacerle sentir que es una causa perdida, la depresión puede ser tratada y puede salir de ella y sentirse mejor!

No se olvides de estos consejos de autoayuda. Aunque esté recibiendo ayuda profesional, estos consejos pueden ser parte de su plan de tratamiento, le ayudara a recuperarse más rápido, y evitara que vuelva la depresión.

Autores: Jeanne Segal, Ph.D., y Melinda Smith, M.A. Versión modificada: June 2017.