

¿Cuándo debe buscar más ayuda?

La depresión puede llevar a las personas a tener pensamientos sobre hacerse daño e incluso suicidarse. Si le ocurre esto, es muy importante que busque ayuda.

- **Llame al 1-2-3; o a Línea telefónica gratuita: 018000 112 439**
- **Skype y Facebook: @lineapsicoactiva**
- **Línea de WhatsApp: 301 2761197**

Usted debería contactar a un profesional de la salud si:

- Nota pensamientos recurrentes de hacerse daño, de que la vida no vale la pena, o que los demás estarían mejor sin usted.
- Sus sentimientos de depresión son peores de lo usual y no parecen mejorar.
- Su malestar afecta su trabajo, sus intereses y sus sentimientos hacia su familia y sus amigos.

Se puede hacer mucho para prevenir y tratar la depresión. Dependiendo de la severidad de los síntomas el tratamiento puede combinar:

- Cambios en el estilo de vida
- Estrategias de auto-ayuda
- Psicoterapias
- Medicación antidepresiva

Auto-ayuda psicológica:

Los libros de auto-ayuda o las páginas web pueden ayudarle a aprender formas diferentes de pensar los problemas.

Algunos son excelentes, pero muchos otros no. Asegúrese de que los autores o las agencias son confiables, es decir, que son especialistas experimentados u organizaciones de salud recomendadas.

Recursos adecuados deben incluir elementos como:

- Le ayudan a entender qué es la depresión
- Le permiten desarrollar habilidades para manejar los problemas y derrotar los pensamientos negativos
- Le enseñan cómo hacer un monitoreo de su propio comportamiento (por ejemplo un diario)

Usted podrá obtener información y apoyo en los siguientes servicios:

- **Línea 1-2-3, en funcionamiento 24 horas diarias;**
- **Línea telefónica gratuita: 018000 112 439**
- **Skype y Facebook: @lineapsicoactiva**
- **Línea de WhatsApp: 301 2761197**

Photo by Aaron Burden: <https://unsplash.com/@aaronburden>
Free Cliparts from <https://openclipart.org>



Manejo personal del bajo estado de ánimo y la depresión

¿Qué es la depresión?

- Es una condición caracterizada por tristeza persistente, pérdida de interés por actividades que normalmente usted disfruta, o dificultades para llevar a cabo sus actividades cotidianas.
- Puede durar unos pocos días, pero para considerarla un trastorno se requiere que dure por lo menos dos semanas.
- **Además, usted puede experimentar:** Cambios en el apetito y en el sueño; ansiedad; dificultades para concentrarse y para tomar decisiones; agitación; sentimiento de minusvalía, culpa o desesperanza; y pensamientos de querer hacerse daño o suicidarse.
- La depresión puede ser provocada por estrés o malas experiencias, pero a veces no hay razones obvias. Los genes, experiencias tempranas en la vida, o nuestra forma de vida actual, también juegan un papel.
- La depresión puede ocurrirle a cualquier personas, de cualquier edad, condición, raza o sexo.
- La depresión NO es un signo de debilidad.

Manejo personal del bajo estado de ánimo y la depresión:

- Cambios en el estilo de vida o técnicas de autoayuda pueden reducir los sentimientos de depresión moderada.
- Tales cambios pueden hacer una gran diferencia en su vida.
- Ensáyelas por lo menos durante cuatro semanas y monitoree sus progresos.



Manejo personal del bajo estado de ánimo y la depresión



Hable con alguien:

Hable sobre sus sentimientos con alguien en quien confíe. Puede necesitar hablar (y quizás llorar) más de una vez. Esto hace parte de la sanación natural de la mente.



Haga ejercicio regularmente:

Especialmente actividades que haya disfrutado antes. Empiece por poco y aumente lentamente. Unirse a grupos o clubes puede ayudar.



Evite el alcohol y las drogas:

Usarlos puede hacerlo sentir mejor por corto tiempo, pero eso no dura. El alcohol y las drogas pueden empeorar la depresión, son malas para su salud y pueden impedir que usted maneje sus problemas o consiga la ayuda que necesita.



Manténgase ocupado:

Puede que usted no desee hacer nada, pero la inactividad puede aumentar la depresión. Haga cosas que usualmente disfrutaba. Las actividades que hacen parte de su rutina normal también ayudarán.



Enfrente la causa:

Si hay unas causas obvias para su depresión (por ejemplo, condiciones de trabajo, matoneo, problemas en sus relaciones), trate de cambiarlas o eliminarlas.

Si hay violencia, maltrato o abuso, busque ayuda de personas en las que usted confíe, o haga contacto con los recursos legales o comunitarios disponibles.



Mantenga una vida social:

Trate de participar en actividades sociales cada vez más, con la familia y los amigos.



Mejore su sueño:

Asegúrese de que duerme suficiente.

- Acuéstese y levántese a horas regulares
- Elimine distracciones de su dormitorio (teléfonos, televisores).
- Relájese antes de ir a la cama.



Coma bien:

Trate de comer comida saludable regularmente. Las frutas frescas y los vegetales son importantes.



Sea consciente de los pensamientos negativos:

Las personas deprimidas tienden a tener opiniones negativas poco realistas sobre ellas mismas, su vida y su futuro:

- Trate de reemplazar esos pensamientos con otros más positivos
- Felicítese usted mismo por sus logros.
- Ajuste sus expectativas: es aceptable que no pueda lograr tanto como hace normalmente.



Mantenga la esperanza:

¡Usted no está sólo! Muchas personas experimentan depresión y muchos se recuperan. La depresión lo puede llevar a usted a tomar decisiones y a hacer cambios importantes en su vida, y usted puede salir de ella más fuerte y más capaz de hacerle frente a los problemas.