

Cómo cuidarse de la depresión

Si está deprimido, es importante que:

No se exija demasiado. No espere ser capaz de hacer todas las cosas que podía hacer antes. Establezca un programa que sea realista para sus capacidades.

Piense de forma positiva. Recuerde que las ideas negativas (culparse, desesperarse, esperar el fracaso y otros pensamientos similares) son parte de la depresión. Cuando la depresión pase, los pensamientos negativos también desaparecerán.

Evite tomar decisiones importantes para su vida. Si debe tomar una decisión importante acerca de su vida cuando esté deprimido, pida ayuda a su médico o a alguien en quien confíe.

Evite las drogas y el alcohol. Las investigaciones demuestran que beber demasiado alcohol o utilizar drogas puede desencadenar o empeorar una depresión. Además, el alcohol puede disminuir la efectividad de los medicamentos antidepresivos o provocar peligrosos efectos secundarios.

Sea paciente. Entienda que la depresión tardó en desarrollarse y que tardará en desaparecer.

Pida ayuda. Sus amigos y familiares pueden ser muy comprensivos y serviciales, especialmente si han recibido educación sobre la depresión. Tenga a mano el nombre y el teléfono de las personas con quienes puede hablar y a quienes puede pedir ayuda. Pida a sus amigos y familiares que sean comprensivos y pacientes. Coménteles qué siente y cuál es su tratamiento. Pase tiempo con ellos en actividades sociales.

(continúa)

Para algunas personas, interactuar con otros durante este período puede resultar difícil, casi una exigencia abrumadora. Si éste es su caso, no se obligue a estar entre mucha gente. Sin embargo, si se siente solo e incapaz de interactuar con otros, indíqueselo a su médico.

(Basado en Clinical Practice Guideline on Depression in Primary Care, de Agency for Health Care Policy and Research)