

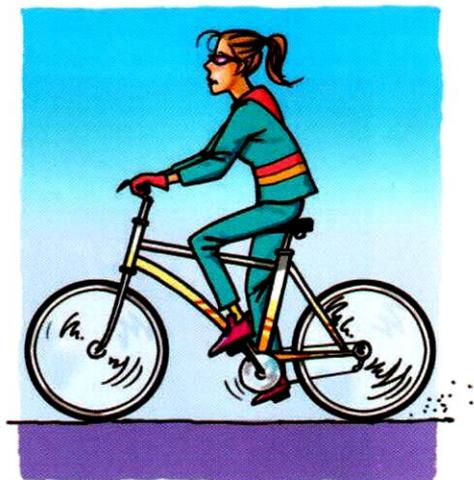
Consejos
psicoeducativos
para pacientes
con depresión

*¿Qué puedo
hacer
por mí
mismo?*



Realice actividades

- Quedarse quieto, en el sofá o en la cama suele ser la mejor forma de perpetuar su depresión. Aunque muchas veces lo único que le apetece es estar tumbado, debe luchar contra ello.
- No espere a tener ganas para hacer cosas; la depresión, por definición, "quita las ganas". Usted debe hacer cosas para estar bien, no porque está bien. La inactividad lleva a un círculo vicioso: cuanto menos cosas haga, peor se sentirá y tendrá menos ganas de hacer cosas. Rompa ese círculo.
- Siempre que deba escoger entre hacer una actividad o no hacerla, escoja la primera opción: aunque es la más difícil, también es la que más le ayuda. Puede serle de utilidad escribir una lista de actividades para realizar durante el día. Intente que las actividades sean sencillas y asequibles para su estado actual.
- No es realista plantearse "voy a andar durante 1 hora" si usted lleva 2 días metido en la cama. Probablemente no lo consiga y se sienta aún peor. Quizás debería plantearse "voy a dar una vuelta a la manzana", y día a día aumentar la dificultad del reto. Intente practicar actividades que le resultaban placenteras. Recuerde qué le gustaba hacer antes de estar deprimido. Si está usted muy deprimido, incluso es posible que no lo recuerde; en este caso pregunte sin vergüenza a su pareja, a su familia o a sus amigos cercanos. Intente recuperar algún hábito o *hobby* que le había gustado. Póngaselo fácil.



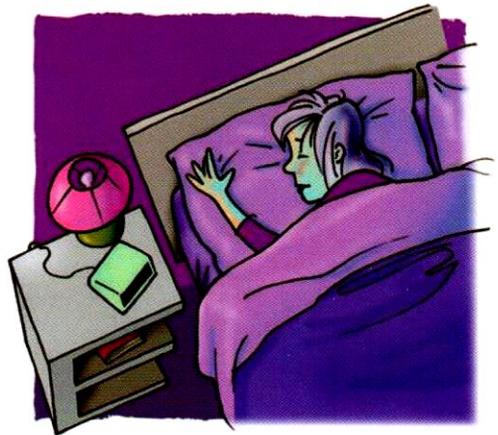
- Si ahora le parece imposible salir de casa, durante unos días puede empezar con *hobbies* domésticos, como pintar, hacer puzzles, hacer maquetas o jugar a un videojuego, aunque dentro de unos días debemos progresar a otros *hobbies* que ya impliquen salir de casa.

Realice ejercicio físico

- Practicar ejercicio físico mejora los síntomas depresivos, según indican varios estudios. Cuando hacemos ejercicio, nuestro cuerpo segrega endorfinas y encefalinas, que funcionan de un modo muy parecido a un fármaco antidepresivo. Por tanto, si hacemos deporte, estamos fabricando nuestros propios "antidepresivos naturales". Generalmente basta con un paseo de media hora o 1 hora al día o 20-30 minutos de natación para empezar a sentirse mejor al cabo de 1 semana.

No duerma nunca más de 8 o 9 horas al día

- Aunque muchas personas cuando están deprimidas tienden a dormir más –algunas veces para "escapar" o "evadirse"–, se ha comprobado que dormir más de 9 horas al día empeora los síntomas de depresión. Si puede evitarlo, no haga siesta. Si resulta imprescindible hacer siesta, esta debe durar unos 15-30 minutos como mucho, y nunca debe hacerla en la cama.



Evite sentirse culpable

- Recuerde que la depresión es una enfermedad: "le puede tocar a cualquiera". Usted no ha hecho nada para "merecer" tener una depresión, de la misma forma que un diabético o un asmático no han hecho nada para tener sus enfermedades.

No se aíse

- Es cierto que cuando uno está deprimido no tiene ganas de ver a nadie. Pero aislarse solamente le conducirá a encerrarse más en sus propios problemas y a la larga se encontrará mucho peor. Intente quedar con sus amigos de más confianza, con aquellos que "no pasa nada" si se enteran de que usted está deprimido. Intente hablar de temas de actualidad, no hable únicamente de su depresión.
- Es preferible, al menos al principio, quedar con uno o dos amigos para charlar tranquilamente, más que intentar salir de fiesta, lo que le podría resultar muy estresante.
- Si no se ve capacitado para mantener una conversación, quede con amigos para realizar actividades que no le obliguen a ello (ir al cine, al teatro o a practicar deporte).
- Acepte la ayuda de su pareja, su familia o sus amigos. Aunque a veces su insistencia puede hacer que estos le acaben resultando "pesados", sus seres queridos son un apoyo. "Aprovechese" de ellos; usted les ayudaría si fuesen ellos los que se sintieran mal.



No tome decisiones importantes mientras esté usted deprimido

- Aunque uno puede tener la percepción de que “ahora veo en lo que me he equivocado”, esta percepción suele ser exagerada y errónea. No cambie de piso, ni de trabajo, ni de pareja durante la depresión; usted no está preparado para decidir, y quizás cuando supere la depresión se arrepentiría de algunos cambios.

No busque refugio o alivio en el alcohol o en otras drogas

- “Pan para hoy y hambre para mañana”. Aunque a corto plazo –durante algunos minutos o un par de horas– pueden hacer que usted crea que está mejor, a medio plazo agravarán su depresión y, lo que es peor, quizás le conducirán a tener un segundo problema psiquiátrico: una adicción.



Consulte con un profesional

- Los consejos de sus vecinos, amigos o compañeros de trabajo, aunque bienintencionados, raramente le servirán para solucionar una depresión.

Las ideas de suicidio son un síntoma de la depresión

- Si aparecen, debe explicarlas inmediatamente al profesional sanitario que se ocupa de usted. Recuerde que la vida vale la pena vivirla, el mundo está lleno de gente que le quiere y de actividades por realizar, y usted podrá hacerlo tan pronto se recupere.



Ninguna depresión dura eternamente

- En cuestión de semanas o pocos meses, si sigue adecuadamente el tratamiento, usted volverá a ser quien era.