

ESTRATEGIAS DE AUTOAYUDA PARA AFRONTAR LA DEPRESIÓN

Si piensas que puedes estar deprimido, **solicita ayuda lo antes posible** y **consulta a tu médico de atención primaria**. Recuerda **pedir ayuda a un profesional y déjate ayudar**. A continuación detallamos algunas sugerencias que pueden probarse cuando una persona se siente deprimida como estrategias de autoayuda. Encuentra la que mejor te funcione y crea una lista propia de estrategias útiles.

1



HABLAR CON ALGUIEN: Si has recibido una mala noticia o un disgusto importante puede ser útil contarle a alguien cercano cómo te sientes. Si no puedes hablar o no te ves capaz, intenta plasmar tus sentimientos por escrito.

2



MANTENERSE ACTIVO: Si te resulta posible, sal a hacer algo de ejercicio, aunque sólo sea un pequeño paseo. Esto ayudará a mantenerse físicamente en forma y a dormir mejor.

3



COMER BIEN: Puede que no se tenga mucha hambre, pero hay que intentar comer con regularidad. Adoptar una dieta equilibrada, con mucha fruta y verdura, puede ayudar a mantener el cuerpo y la mente sanos.

4



CREAR UNA RUTINA DE SUEÑO ADECUADA: Intenta acostarte a la misma hora cada noche y levantarte a la misma hora cada mañana. Haz algo que te guste antes de ir a dormir, como escuchar música relajante o leer un libro.

5



LLEVAR A CABO ACTIVIDADES RELAJANTES: Si te sientes en tensión todo el tiempo, prueba con ejercicios de relajación, yoga, masajes, aromaterapia u otra actividad que te resulte relajante.

6



APRENDER MÁS COSAS SOBRE LA DEPRESIÓN. Te beneficiará, y así entenderás mejor tus síntomas y su significado. **UNIRSE A UN GRUPO DE APOYO:** Hablar con otras personas en una situación similar puede ayudar.

7



HACER ALGO QUE TE GUSTE: como practicar un juego, leer u otro pasatiempo. Puede ayudarte a concentrarte en otras cosas y no en los pensamientos/sentimientos que te resultan dolorosos.

8



EVITAR EL ALCOHOL Y LAS DROGAS: pueden hacer que te sientas mejor durante unas horas, pero en realidad empeoran la depresión a largo plazo.

