

ESTRATÈGIES D'AUTOAJUDA PER AFRONTAR LA DEPRESSIÓ

Si penses que pots estar deprimit, **solicita ajuda com més aviat millor i consulta el teu metge d'atenció primària.** Recorda **demanar ajuda a un professional i deixa't ajudar.** A continuació detallem alguns suggeriments que es poden provar quan una persona se sent deprimida com a estratègies d'autoajuda. Troba la que millor et funcioni i crea una llista pròpia d'estratègies útils.

1



PARLAR AMB ALGÚ: Si has rebut una mala notícia o un disgust important pot ser útil explicar algú proper com et sents. Si no pots parlar o no te'n veus capaç, intenta plasmar els teus sentiments per escrit.

2



MANTENIR-SE ACTIU: Si et resulta possible, surt a fer una mica d'exercici, encara que només sigui un petit passeig. Això ajudarà a mantenir-se físicament en forma i a dormir millor.

3



MENJAR BÉ: Pot ser que no es tingui gaire gana, però cal intentar menjar amb regularitat. Adoptar una dieta equilibrada, amb molta fruita i verdura, pot ajudar a mantenir el cos i la ment sans.

4



CREAR UNA RUTINA DE SOMNI ADEQUADA: Intenta anar-te'n al llit a la mateixa hora cada nit i aixecar-te a la mateixa hora cada matí. Fes alguna cosa que t'agradi abans d'anar a dormir, com escoltar música relaxant o llegir un llibre.

5



DUR A TERME ACTIVITATS RELAXANTS: Si et sents en tensió tot el temps, prova amb exercicis de relaxació, ioga, massatges, aromateràpia o una altra activitat que et resulti relaxant.

6



APRENDRE MÉS COSES SOBRE LA DEPRESSIÓ. Et beneficiarà, i així entendràs millor els teus símptomes i el seu significat. **UNIR-SE A UN GRUP DE SUPORT:** Parlar amb altres persones en una situació similar pot ajudar.

7



FER ALGUNA COSA QUE T'AGRADI: com practicar un joc, llegir o un altre passatemps. Pot ajudar-te a concentrar-te en altres coses i no en els pensaments/sentiments que et resulten dolorosos.

8



EVITAR L'ALCOHOL I LES DROGUES: poden fer que et sentis millor durant unes hores, però en realitat empitjoren la depressió a llarg termini.

