

Mejorando la Depresión por Medio de Cambios de Estilo de Vida

Cuidarse a uno mismo es bueno para todos, pero si vive con depresión, puede ser una parte importante de su plan de tratamiento. Agregando el auto cuidado a la lista de medicamentos y citas para terapia, puede ayudar a mejorar los síntomas y limitar su riesgo de tener un episodio depresivo.

"Es difícil superar la depresión si no incluye cosas como dormir, la nutrición, actividad física y su estado general de salud."

"Su cerebro es un órgano como el corazón. Pero se trata de un órgano de pensamiento, emoción y estado de ánimo."

Claudine Jackson que vive con depresión, dice que cambios positivos de estilo de vida realmente ayudaron a su estado de ánimo.

"Empecé a comer saludablemente, hacer ejercicio y a cuidarme. Vi una gran mejoría."

Claudine también sufre de ansiedad y trastorno de estrés postraumático debido a que fue violada sexualmente de niña. Acredita su nueva perspectiva de vida saludable a una cosa única poniéndose a ella primero.

"Cuando se trata de una enfermedad mental, tienes que retarte y estudiar tu cuerpo. Y tienes que saber qué te afecta y lo que no te afecta."

También va a querer reducir la cantidad de alcohol que consume si lo diagnostican con depresión.

"El alcohol es un depresivo para las personas, especialmente si se usa en exceso, puede causar que se sientan más deprimidas. Puede interferir en cómo funcionan los medicamentos."

Drogas ilegales, cafeína y nicotina pueden también interferir con su tratamiento.

"Es una manera de auto-medicarse."

Jim Hill dejó de fumar para ayudar con su depresión. Dice que los cigarrillos se volvieron una manera no saludable de enfrentar las cosas, y se sintió mejor después de eliminarlos.

"No sucedió en semanas. Pero decidí que dejaría de fumar algún día. Eso fue hace ocho años, y nunca he vuelto a ver hacia atrás."

Mejorando la Depresión por Medio de Cambios de Estilo de Vida

Jim también come de manera saludable, eliminando cosas como azúcar en su dieta. Y hace ejercicio regularmente. Los dos ayudan a reducir su nivel de estrés - lo que detona su depresión.

"La liberación de endorfinas que son la droga natural más maravillosa que su cuerpo produce, no lo deja con la mente confusa, y lo hacen sentir maravillosamente."

El ejercicio puede hacer que se sienta mejor al mejorar los síntomas de depresión. Al ser más activo también aumenta su motivación y reduce el aislamiento que con frecuencia ocurre con la depresión.

"Hay reacciones químicas que suceden en el cerebro, que interactúan con las partes del cerebro que regulan el ánimo. Estas cosas positivas son hacer algo físico, tal como cuando hace ejercicio y suceden cambios en su masa muscular, tiene cambios en el cerebro."

La meditación es otra técnica que tanto Jim como Michelle Wojcik usan a diario para mejorar el estrés. Michelle fue diagnosticada con depresión a los 12 años. Luchó por años con sentimientos de tristeza y autolesiones, en las que se cortaba a sí misma. La meditación se ha vuelto una parte importante del manejo de esos pensamientos negativos.

"Hago diario diez minutos de meditación a la 1:00. Ese es mi horario. Tengo una alarma en mi teléfono que me recuerda hacerlo."

La meditación de estado de consciencia plena ayuda a que deje ir cosas que puedan ser estresantes, con solo poner atención a lo que está sintiendo en ese momento gozando su medio ambiente y aceptando sus emociones una a la vez.

"En realidad puede ser una técnica útil para una variedad de condiciones mentales. Cualquier tipo de situación en la que con solo cerrar los ojos puede ponerse en contacto con la experiencia sensorial del momento."

"Es realmente poder recargarse; decir, 'Ok este momento es solo para mí. Como poner a un lado un poco del estrés para poder enfocarme en mí misma."

Cuidar de su mente y cuerpo son cruciales para manejar la depresión, junto con terapia y con frecuencia medicamento. Su profesional de salud mental puede guiarlo por cambios de vida que pueden asegurar que su plan de tratamiento funciona.