Depresión: 5 Cosas que Debes Saber Sobre Apoyo Social

Esto se llama apoyo social. Puedes obtener apoyo de tu familia y amigos, de grupos guiados por profesionales, y de grupos con otras personas que también tienen depresión.

Aquí tienes cinco cosas que debes saber sobre el apoyo social.

Uno: el apoyo social incluye apoyo emocional como amor, confianza, comprensión, tanto como consejo y asistencia precisa, como ayuda para replantear pensamientos negativos.

Tu familia, amigos y comunidad pueden hacer que te sientas cuidado, te sientas bien contigo mismo, y te den esperanza.

Dos: el apoyo social se puede encontrar cerca y lejos

Tal vez logres forjar una relación más cercana con familiares o amigos.

Si no tienes familia o amigos que puedan apoyarte, está bien.

Hay otros recursos que pueden ayudar, como los consejeros y grupos de apoyo.

Tres: los grupos de apoyo pueden ser muy útiles. Estos grupos normalmente consisten en personas que se reúnen y se apoyan, ofrecen consejos prácticos, y motivan a que las personas participen en el grupo.

Cuatro: puede tomar tiempo encontrar el apoyo social o grupo de apoyo que funcione para ti. Puedes pedirle a tu doctor, amigos o a otros, ideas sobre el tipo de apoyo que necesites.

Cinco: la mayoría de las personas quieren ayudar Tal vez alguien en quien confías está esperando que le preguntes. O que hayan pasado por la depresión y te comprenderán.

Así que - pregúntales

El tiempo para sentirse mejor y sanar se llama recuperación. Durante tu recuperación, se paciente y gentil contigo mismo.

Y recuerda que, si tienes sentimientos de lastimarte, o lastimar a otra persona, busca ayuda de emergencia o llama o textea al 988 de inmediato. Consejeros profesionales están disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana

Puedes también chatear con un consejero en chat.988lifeline.org

Continuar con tu tratamiento, ayudándote a ti mismo, y obtener apoyo es todo parte de tu recuperación.

No te des por vencido. La recuperación y sanar toman tiempo.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

 © The Wellness Network

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

 © The Wellness Network