



Vivir con depresión



Descripción general

Si le han diagnosticado depresión, es posible que tenga preguntas sobre lo que esto significa para usted. Es posible que se sienta atrapado, abrumado y solo. Pero la depresión no tiene que robarle su vida. Usted puede aprender a manejarla. Estos consejos pueden ayudar.

Tome un rol activo

Es muy importante que usted tome un rol activo en su tratamiento. Sea abierto y honesto con su proveedor de atención médica o profesional de la salud mental. Cumpla con su plan de tratamiento y vaya a todas sus citas.

Tome sus medicamentos

Tome sus medicamentos tal como se le indica. Algunos de ellos tardan semanas en empezar a hacer efecto, por lo tanto, aun cuando no vea un cambio inmediato, siga tomándolos, a menos que su médico le indique que deje de hacerlo. Esto es muy importante.

Manténgase activo y participativo

Manténgase lo más activo posible. Hacer ejercicios diariamente le ayudará a sentirse mejor. Trate de hacer cosas de las cuales disfruta. Pase tiempo con amigos y seres queridos. Hable con ellos acerca de sus sentimientos. Mantener vínculos con otras personas le proporcionará un buen sistema de apoyo.

Haga lo que pueda

Si se siente abrumado por sus responsabilidades, establezca prioridades. Establezca metas realistas para sí mismo. Haga las cosas que puede hacer y no se preocupe por las que no puede cambiar. Divida las tareas grandes en partes más pequeñas. Y no trate de tomar decisiones importantes para su vida cuando esté deprimido.

No se automedique

Evite suprimir sus emociones con alcohol o drogas ilícitas. Nunca tome medicamentos que no le hayan sido recetados a usted. Eso puede ser peligroso o incluso mortal.

Conclusión

Si usted está siguiendo su plan de tratamiento y éste no está dando resultados, no se lo calle. Comuníquese a un miembro de su familia o a un amigo. Obtenga asistencia profesional tan pronto como le sea posible. Con la debida atención médica y terapia, usted puede aprender a manejar su depresión y retomar el control de su vida.

© 2018 Swarm Interactive. La duplicación no autorizada está estrictamente prohibida.