



Mira el video

## 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. Interpretación factorial en todos

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