

¿QUÉ PUEDES HACER SI CREES QUE ESTÁS DEPRIMIDO?

El primer paso para afrontar la depresión es reconocer los síntomas y no ignorarlos. Después, podemos intentar incluir ciertos ajustes en nuestra rutina porque pueden tener un gran impacto. Estas son algunas de nuestras sugerencias.



01 No te aisles y trata de comunicarte con los demás.

Es posible que no desees hacer nada ni ver a nadie, pero el aislamiento solo empeora la depresión. Haz actividades que te resultan placenteras y que te permitan desconectar y reducir el estrés. Y, sobre todo, habla con las personas a las que quieres.

SUGERENCIAS:

- Da un paseo por el parque o vete a la peluquería, come con un amigo, visita un museo, acude al cine, escucha un concierto o vete a ver una obra de teatro.
- Forma parte de una red de voluntariado. Ayudar a los demás es una de las mejores formas de sentirse mejor consigo mismo y de aumentar la red de contactos.
- Únete a un grupo de apoyo para combatir la depresión.
- Cuida de una mascota.
- Apúntate a una clase que te interese o únete a un club, como, por ejemplo, un club de lectura.
- Intenta reírte viendo una comedia o leyendo un libro divertido.



02 Da a tu vida un significado, encuentra un propósito.

Para superar la depresión y evitar que vuelva, es importante encontrar una razón para levantarse.

SUGERENCIAS:

- Concéntrate en lo que todavía puedes hacer, no en lo que solías hacer.
- Empieza realizando tareas sencillas, que no te impliquen un alto grado de exigencia.
- Plantéate objetivos y metas realistas.
- Aprende una nueva habilidad (un instrumento musical, un idioma, un juego).
- Cuida tu apariencia. Este esfuerzo puede proporcionarte confianza y hacer que te sientas mejor.
- Viajar. Reserva unas vacaciones en un lugar nuevo o en un lugar que te guste.
- Escribe tus memorias, aprende a pintar o a colorear o busca una nueva afición.

03 Adopta hábitos saludables.

Cuando se está deprimido, es difícil encontrar energía para hacer cualquier cosa e, incluso, para cuidar de tu salud. Pero tus hábitos tienen un impacto sobre tu depresión. Cuanto mejor cuides de tu cuerpo, mejor te sentirás.

SUGERENCIAS:

- Practica ejercicio porque es un poderoso tratamiento contra la depresión.
- Cuida tu alimentación. Reduce el consumo de azúcar y de carbohidratos refinados (azúcar, pasta y el pan blanco).
- Dormir. Evita el alcohol y la cafeína, mantén un horario regular de sueño y vigilia y asegúrate de que tu habitación esté oscura, tranquila y fresca.
- Busca la luz del sol. La luz del sol puede aumentar los niveles de serotonina y mejorar el estado de ánimo. Siempre que sea posible, sal durante el día y disfruta de la luz, al menos, 15 minutos al día.



04 Tienes que saber cuando debes acudir a un profesional.

Si tus sentimientos te impiden llevar una vida normal, si sientes que la vida no merece la pena, si tienes pensamientos sobre cómo hacerte daño o relacionados con el suicidio debes acudir a un médico.

Para muchos adultos mayores es especialmente difícil pedir ayuda, dado que pertenecen a una época en la que las enfermedades mentales tenían un gran estigma. Muchos no creen que la depresión sea una enfermedad real o se sienten avergonzados por no encontrarse bien.

Por eso, a veces debe ser un familiar o un amigo quien anime a su ser querido a dar el primer paso y le acompañe a la consulta de un profesional.



CUIDAR BIEN

Parte de Bupa

Fuentes:
Health Harvard. Depression.
Health Harvard. Don't ignore depression.
Helpguide.org. Depression in older adults.
Royal College of Psychiatrists. Depression in older adults
Criterios diagnósticos de trastorno de depresión mayor según DSM-5.

Revisado por Vanesa Esperidón, psicóloga del Centro Residencial Sanitas Altanova