

Depresión leve. Desánimo

A menudo nos sentimos desanimados, pero no quiere decir que tengamos una depresión. Hay cosas que podemos hacer para sentirnos mejor, también en los casos de depresión moderada. Aquí le hacemos algunas propuestas.



Problemas

Anote lo que le preocupa: así «sacará» sus problemas de su mente. Haga una **lista de sus preocupaciones** y piense en ellas una a una, no en todas a la vez. ¿Cuáles son las causas de cada problema? ¿Y las posibles soluciones? ¿Qué puede hacer para mejorar la situación? Si se siente capaz, dedique un rato a llorar sobre el pasado: se vaciará de penas y dejará lugar para cosas buenas. Acepte las cosas que no pueden cambiar y valore lo que tiene y ha tenido.

Valore las pequeñas cosas

Anote cada noche tres cosas buenas que le han pasado durante el día. Seguro que han pasado algunas pequeñas cosas buenas. Si piensa en ellas, ayudará a su mente a «sumar» cosas buenas y a no pensar en las malas. **Reflexione también cada mañana sobre tres cosas por las que estar agradecido:** pensar en todo lo bueno que tiene le ayudará a sentirse mejor.

En épocas difíciles repita mentalmente una frase que le ayude a seguir adelante: «estoy bien», «soy fuerte»... Cualquier frase que le vaya bien. Las frases mentales tienen mucha fuerza: pueden modificar nuestra percepción.

Trabajo

Si tiene que buscar trabajo, salga a buscarlo. Si tiene miedo de perderlo, analice el problema paso a paso y busque otro trabajo, por si acaso. Si el ambiente de trabajo es difícil y no ve ninguna solución, busque otro trabajo: el «no»

ya lo tiene. Si está jubilado y se siente poco útil, mantenga una pauta de actividad diaria.

Relaciones sociales

Colabore con otras personas de su entorno, en el hogar, con necesidades de la gente de su entorno o con entidades sociales. **Hacer cosas por los demás** nos ayuda a animarnos.

Reúnase a menudo con otras personas, disfrute de la conversación y de la compañía. Escuche sus problemas y alegrías. Piense más en los demás, pero no se deje arrastrar por personas tristes: si puede, rodéese de personas positivas.

Si tiene problemas con otras personas, intente solucionarlos con serenidad, hasta donde sea posible. Hay cosas que no podemos cambiar: lo que los demás hacen depende de ellos. Si desea algo, pídale, no espere que los demás lo adivinen.

Autocuidado

Fomente su **autoestima** (cuídense porque se quiere a sí mismo y quiere estar bien). Valore y cuide su salud. Evite el alcohol y otras drogas. Aliméntese de manera sana y duerma las horas necesarias. Mantenga la actividad física: cada día, una tabla de ejercicios o algún ejercicio adaptado a sus posibilidades. Tome el sol cada día, 10 minutos; mejor por la mañana. Vea películas alegres. Evite vestirse con colores tristes. Mantenga sus aficiones.



Salga de casa siempre que sea posible: olvídense de las pantallas, ¡le roban su vida! Si se ve incapaz, pida ayuda a alguien del entorno.

Si aun así persiste el desánimo, consulte con su médica o médico.