

Depressió lleu. Desànim

Sovint ens sentim desanimats. Això no vol dir que tinguem una depressió. Hi ha coses que podem fer per sentir-nos millor, també en els casos de depressió moderada. Aquí fem algunes propostes:



Problemes

Anoteu el que us preocupa: així treure-ho els problemes de la ment. Feu una **llista de les vostres preocupacions** i penseu-hi una a una, no en totes alhora: Quines són les causes de cada problema? Possibles solucions? Què podeu fer per millorar-ho? Si us sentiu capaç, dediqueu una estoneta a plorar el passat: buideu les penes i deixeu lloc per a coses bones. Accepteu les coses que no poden canviar i valoreu el que teniu i heu tingut.

Valoreu les petites coses

Apunteu cada vespre tres coses bones que han passat avui. Segur que han passat algunes petites coses bones. Si penseu en elles, això ajuda la vostra ment a «sumar» coses bones i a no pensar en les dolentes. **Penseu també cada matí tres coses per estar agraït.** Pensar en tot allò bo que teniu, us ajudarà a sentir-vos millor.

En èpoques difícils repetiu mentalment una frase que us ajudi a seguir endavant: «estic bé», «soc fort»... qualsevol que us vagi bé. Les frases mentals tenen molta força: arriben a modificar la nostra percepció.

La feina

Si heu de buscar **feina**, sortiu a buscar-la. Si teniu por de perdre-la, analitzeu el problema pas a pas i busqueu una altra feina, per si de cas. Si l'ambient de treball és difícil i no hi veieu cap solució, busqueu una altra feina, el «no» ja el teniu. Si esteu jubilat i us sentiu poc útil, manteniu una pauta d'activitat diària.

Les relacions socials

Col·laboreu amb altres persones de l'entorn, a la llar, amb necessitats de qui us envolta o amb entitats socials. **Fer coses per als altres** ens ajuda a animar-nos.

Trobeu-vos sovint amb altres persones, gaudiu de la conversa i de la companyia. Escolteu els seus problemes i alegries. Penseu més en els altres, però no us deixeu arrossegar pel seu desànim: si podeu, envolteu-vos de persones positives.

Si teniu problemes amb altres persones, intenteu solucionar-ho amb serenitat, fins on tinguin solució. Hi ha coses que no podem canviar: allò que els altres fan depèn d'ells. Si voleu una cosa, demaneu-la, no espereu que els altres ho endevinin.

Autocura

Fomenteu l'**autoestima** (cuideu-vos perquè us estimeu i voleu estar bé). Valoreu i tingueu cura de la vostra salut. Eviteu l'alcohol i altres drogues. Alimenteu-vos de manera sana i dormiu les hores que cal. Manteniu l'activitat física: cada dia, una taula d'exercicis o algun exercici adaptat a les vostres possibilitats. Preneu el sol cada dia, 10 minuts; millor al matí. Vegeu pel·lícules alegres. Eviteu vestir-vos amb colors tristos. Manteniu les aficions.



Sortiu de casa tant com sigui possible: sortiu de les pantalles, us xuclen la vida! Si penseu que no en sou capaç, demaneu ajut a algú de l'entorn.

Si tot i així persisteix el desànim, consulteu el metge.