

Cr¿ Cómo cambiar?- Actuéeating



Cuando experimentamos síntomas de depresión, se nos puede dificultar hacer cosas que nos ayuden a sentirnos mejor.

Podemos tener el deseo de sentirnos mejor, pero no estamos seguros si tenemos la energía o la habilidad de comenzar a hacer cosas de una forma diferente. Recordar alguna ocasión en la que nos sobrepusimos a una situación difícil en el pasado podría ayudarnos ahora. Recurrir a un amigo o familiar para encontrar apoyo también puede ayudar. Tomar la decisión de cambiar y dar los primeros pasos son frecuentemente las partes más difíciles. Pero elegir ayudarnos a nosotros mismos a sentirnos mejor, vale la pena.

Por favor lea la información de aquí abajo para encontrar consejos acerca de cómo tomar el control de su vida o de cómo ayudar a un ser querido.

No siempre es fácil tomar las acciones necesarias para cambiar. Sin embargo, si no actúa, no podrá hacer cambios en su vida que pudieran ser necesarios para sentirse mejor. Cada vez que de un paso positivo para crear un cambio en su vida, dese una palmada en la espalda o dese un premio haciendo algo que le guste, como darse un baño caliente, salir a caminar o pasar tiempo con un amigo. También puede tomar notas en un cuaderno acerca de los cambios que está generando en su vida.

Cambiar toma tiempo y puede ser difícil. Podrá tener que sobrepasar varios obstáculos. Tome pasos pequeños. No se dé por vencido. Persista. Continúe trabajando hacia lo que sea que le ayude a sentirse mejor y a disfrutar más la vida. Generar cambio es tener la capacidad de mirar más allá de sí mismo hacia lo que podría ser una solución.

Cambiar es algo que necesita hacer por usted mismo. Nadie lo puede hacer por usted. Otros pueden ayudar y apoyar mientras cambia, pero está en usted hacer lo que sea necesario. Será usted quien se beneficie de un cambio exitoso.

Estos son los beneficios de tomar el control en su vida

- Sentirse mejor física y emocionalmente
- Tener menos estrés
- Tener mas tiempo para hacer las cosas que le gustan
- Tener tiempo para cuidarse a si mismo
- Sentirse pleno
- Mejorar su calidad de vida

Tome el control- Recupere el control de su vida

Si usted siente que tiene control sobre su propia vida, habrá sobrepasado el primer obstáculo para cambiar su situación. Si no siente que tiene control sobre su vida, es importante que retome el control. Es muy difícil sentirse bien si no tiene control sobre su propia vida. Conteste las siguientes preguntas y haga una lista como la que está a continuación, esto puede ayudarle a encontrar cómo retomar el control de su vida.

- ¿Siente que tiene control sobre su vida?
- ¿O siente que otras personas controlan su vida y no puede hacer nada con respecto a cómo es su vida?
- ¿Qué controla su vida? Ponga en su lista cosas como sus hijos, su esposa, alguna discapacidad, falta de dinero, etc.

Haga una lista de las cosas que puede hacer para tomar control de su vida

Por ejemplo, podría...

- Hablar con su esposo sobre estar en control, quizás podrían ir a un consejero juntos
- Pídale a sus hijos que se encarguen de sus propias necesidades y de ayudar con los deberes
- Consiga un trabajo de medio tiempo haciendo algo que disfruta o yendo a una clase para aprender a manejar mejor el dinero
- Aprenda el lenguaje de señas

Haga una lista de las cosas que siente no le están dejando tener el control

Por ejemplo, usted...

- No tiene suficiente motivación o tiene una baja autoestima
- Siente que es mucho trabajo o se siente con miedo
- No quiere que otras personas se molesten o quiere evitar que sus familiares se molesten

Haga una lista de los beneficios de tomar el control en su vida.

Por ejemplo, podría...

- Sentirse mejor física y emocionalmente
- Tener menos estrés o tener más tiempo para hacer las cosas que disfruta
- Tener tiempo para cuidarse de usted mismo y sentirse más satisfecho

Nota: Esta información fue tomada del Recovery and Wellness Lifestyle-A Self-Help Guide, Substance Abuse and Mental Health del Mental Health Services Administration (SAMHSA)



Es muy importante que hable con su doctor sobre síntomas de depresión que usted o sus seres queridos tengan.

Esta página no debe reemplazar una visita al doctor.