

Hay cosas que podemos hacer para sentirnos mejor.

Es difícil saber si los sentimientos que está sintiendo son causados por una situación difícil, como por ejemplo perder un trabajo, enfermedad o la muerte de un ser querido o si son una depresión. El primer paso para sentirse mejor es hacer una cita con su doctor. Así como la presión sanguínea alta, la depresión es un problema de salud que su doctor familiar puede tratar y ayudarlo a manejar. También puede hablar con otro doctor como su médico obstetra/ginecólogo (OB/GYN) sobre lo que siente. Todos los doctores están entrenados para ayudarlo a entender lo que siente y pueden guiarlo para sentirse mejor.

Es una buena idea planear antes su visita con el doctor. Sea honesto y hable al respecto:

- Sus sentimientos: que cosas o situaciones “le causan” esos sentimientos
- Pensamientos sobre el suicidio
- Problemas de salud física – problemas para dormir, sentirse cansado todo el tiempo con dolor
- Usa medicamentos
- Usa alcohol y/o drogas
- Tiene una historia familiar de depresión

¿Qué hacer cuando tiene una depresión leve?

Una depresión leve puede ser tratada hablando con su doctor o terapeuta y hacer un plan de cuidado personal. Algunas personas también necesitan tomar medicamentos para tratar la depresión

Un buen plan de cuidado incluye los siguientes hábitos saludables:

- Haga algún tipo de actividad física todos los días
- Coma tres comidas saludables y balanceadas al día/ beba mucha agua
- Váyase dormir a la misma hora todos los días, y duerma suficiente
- Practique técnicas de relación
- Deje los pensamientos negativos – practique hablar positivamente
- Pase tiempo con la gente que lo puede apoyar
- Tómese tiempo para hacer cosas que le gustan

La depresión puede que le haga difícil estar motivado o recordar que algunas cosas lo pueden hacer sentir mejor. Es una buena idea tomar pequeños pasos, comenzar por uno o dos hábitos saludables y escribir sus metas cada semana para llevar un conteo y sentirse mejor.

Mucha gente también encuentra que es bueno llevar un diario con sus pensamientos y sentimientos. Poner sus sentimientos por escrito es una buena forma de:

- Expresar sus sentimientos;
- Ver qué cosas y situaciones “lo hacen” sentirse deprimido y;
- Llevar un diario de como los hábitos saludables, como caminar, lo ayudan a sentirse mejor