

## CÓMO COMBATIR LA DEPRESIÓN: SIETE ESTRATEGIAS SENCILLAS PARA EL DÍA A DÍA

La depresión es una de las patologías o sentimientos más dañinos que existe. De forma silenciosa y paulatina va adueñándose de la persona, eliminándole primero las ganas de divertirse, quitándole después el sabor a las cosas que anteriormente se disfrutaban y terminando por erradicarle el sentido a la vida hasta el punto en que muchos piensan en el suicidio al no encontrar otra solución factible.

Salir del hoyo profundo de la depresión no es sencillo, por eso es totalmente recomendable estar alertas y combatir la depresión apenas se presenta. Para reconocer los principales síntomas de la depresión pueden revisar el artículo: “Los síntomas depresivos”.

Pero... ¿qué hacer cuando la depresión se intenta adueñar de nuestros deseos?

1. Aumenta la actividad física. Cuando nos deprimimos nuestros movimientos se hacen más lentos, hablamos con mayor lentitud y es como si nuestra vida pasara en cámara lenta. Estos movimientos corporales son registrados por el cerebro que no hace sino reforzar la depresión. Así, hacer actividad física puede ayudar a romper este círculo vicioso.

Cuando nos ejercitamos físicamente nos sentimos tonificados, más alertas y enérgicos lo cual contribuirá a eliminar esa sensación de estancamiento e inmovilidad que viene aparejada a la depresión.

No importa si la cantidad de ejercicios que podemos hacer es poca, lo importante es la activación y el esfuerzo que demanda la actividad física en sí.

2. Socializa. La depresión tiende a aislarnos, no nos interesa conversar con nadie ni de nada. Sin embargo, cuando la depresión ronda, la soledad es muy mala compañera. Así, salir a dar un paseo, encontrar al amigo con el cual hace semanas o meses que no conversas o conocer a nuevas personas es una actividad que siempre mejorará nuestro estado de ánimo.

3. Evita los temas que te deprimen. Muchas personas hablan continuamente de los temas que le han conducido a la depresión, es algo perfectamente normal ya que es una cosa que se convierte en su principal motivo de preocupación. Comunicar lo que uno siente es positivo pero no existe forma de salir de la depresión si nos pasamos todo el día abordando temas tensionantes y deprimentes. Así, establece límites en tu conversación e intenta sacar a colación temáticas que te resulten atractivas, motivantes y alegres. Inicialmente puede ser que no percibas el efecto pero poco a poco puede que incluso te encuentres sonriendo y hayas dejado a un lado las preocupaciones.

4. Toma el sol. Estar encerrado en casa no puede sino producir un humor negativo. La razón por la cual es imprescindible tomar sol es muy sencilla: los rayos ultravioletas aumentan la producción de la serotonina, un neurotransmisor relacionado con la sensación de bienestar que puede contrarrestar los efectos de la depresión.

5. Busca un hobby. En muchas ocasiones sentimos una pasión por algo que nunca hemos llevado a la práctica. Nada mejor para desarrollar ese hobby para combatir la depresión. Mantener la mente activa, pensando y planificando tareas que producen placer, es una excelente medicina contra la depresión.

6. Vive la música. Usualmente a mi me basta con escuchar algún disco de música y la depresión se desvanece. Date el tiempo para vivir y disfrutar verdaderamente las notas musicales. Los efectos terapéuticos de la música son muy conocidos y es una de las terapias preferidas para manejar la depresión y la ansiedad. (Si deseas saber qué música es ideal para combatir la depresión puedes leer el artículo: "Musicoterapia".)

7. Decídete a vencer la depresión. Si hacemos todo esto asumiendo los consejos como: "ideas positivas que no funcionarán en mi caso", entonces su eficacia se verá drásticamente disminuida. La depresión es algo contra lo cual se puede luchar conscientemente, un sentimiento al cual se le puede decir "no". Ser feliz es una opción pero es también nuestro deber.

Así, tomemos como estandarte esta frase, que no recuerdo a quién pertenece pero que encierra un saber muy profundo: "caer está permitido, levantarse es obligatorio".

Fuente: <http://www.rinconpsicologia.com/2010/11/como-combatir-la-depresion-siete.html>