¿Cómo... empezar a salir de una depresión?

Responden los voluntarios del Teléfono de la Esperanza de Asturias

«Hay que estar en disposición de luchar»

«Evita el aislamiento, el alcohol y las drogas, plantea 30 minutos de ejercicio al aire libre, no afrontes grandes empresas y no dejes cosas a medias»



DANIEL LÓPEZ GARCÍA
PSICÓLOGO

Pero...¿la depresión se cura? Radicalmente...sí. Podría amparar esta afirmación en estudios de la OMS o incluso en testimonios de prestigiosos profesionales, pero prefiero basarme en algo tan cercano y real, como la realidad de muchos pacientes que lo han conseguido y dan fe de ello.

El primer paso consiste en estar en disposición de luchar por ese objetivo, hay veces que nos faltan fuerzas para luchar o al menos para intentarlo y , en esos casos, es donde puede ser necesario un pequeño empuje, un pequeño revulsivo en forma de pastilla que nos puede aportar ese pequeño plus para iniciar el camino. En esos casos, es sumamente importante acudir a un psiquiatra que nos indique el antidepresivo mas adecuado para nosotros. Es fundamental pensar que no todos los psicofármacos funcionan de igual modo y menos aún en todas personas de la misma manera, por eso es aconsejable huir de consejos o experiencias de gente bienintencionada y acudir a un profesional siempre desde la disposición de luchar por ese objetivo.

Una vez hemos dado el pri-

mer paso, es decir, una vez que nos hemos puesto en disposición de luchar frente a este trastorno de estado del ánimo, pasamos a un segundo paso y fundamental, como es disponernos a realizar pequeños cambios. No es aconsejable plantearnos grandes revoluciones en nuestra vida, pues puede conducirnos hacia la ansiedad, por eso algunos consejos que nos pueden ayudar pueden ser:

• Evita en todo momento el aislamiento, aunque al principio no estés todo lo bien que quieras con tus amigos o familia, acostúmbrate a no estar en soledad.

• Plantéate 30 minutos de ejercicio diario al aire libre, es suficiente caminar, no hace falta mucho más, pero sé constante, todos los días. Empieza a generar esas endorfinas que son tan determinantes para ayudarte en esta batalla.

• Evita el alcohol y las drogas.

• Plantéate hacer actividades que antes de la depresión te resultaban agradables, pero siempre desde la perspectiva de terminarlas, por eso, no afrontes grandes «empresas», y sobre todo no dejes cosas «a medio hacer».



• Rompe esa toga de juez crítico que siempre te machaca, y empieza a quererte y aceptarte, tienes muchísimas cualidades positivas... céntrate en ellas.

• Y sobre todo recuerda que no eres un depresivo, simplemente tienes depresión No te dejes etiquetar. Es algo que no te pertenece y por lo tanto puede soltarlo y dejarle ir. No te apropies de tus dolores, porque ellos se quedarán contigo.

• Por último, ten paciencia, la depresión no entró en tu vida de manera súbita, repentina, poco a poco se fue adueñando de tu vida....ahora es el momento de desahuciarla, de dejarla sin el cobijo de tu mente, poco a poco, ganando esta guerra, batalla a batalla. Te aseguro que en la persistencia, en los pequeños logros, está la victoria. ¡Ánimo y a por ella!