

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

LUNES 23 DE NOVIEMBRE DEL 2015

EL TEMA DE HOY

CÓMO MOTIVARTE CUANDO TE SIENTES DEPRIMIDO

La depresión puede destruir hasta el más fuerte de los seres humanos. **Algunas personas sufren de depresión a nivel fisiológico, como una enfermedad. Otros, simplemente viven algunas etapas de depresión debido a ciertas circunstancias.**

Estar deprimido puede hacer que tareas como limpiar la casa, tomar una ducha e incluso levantarse de la cama, parezcan increíblemente difíciles, y física/mentalmente agotadoras.

Es importante mantenerte motivado para continuar con tu vida y tus quehaceres con el objetivo de sentirte mejor, incluso cuando estés “tocando fondo”.

Existen algunas maneras sencillas de motivarte diariamente que te ayudaran a evitar la depresión, y si ya te encuentras deprimido o desanimado te ayudaran a desaparecer los pensamientos negativos

No Seas Tan Duro Contigo Mismo.

Te va a tomar tiempo y esfuerzo hacer las cosas que hacías con facilidad, antes de estar deprimido. Por otra parte, los cambios no ocurren de la noche a la mañana, por lo que no te castigues ni seas súpercrítico contigo mismo si cometes errores o no ves tanto progreso como te gustaría.

Sé Objetivo

En ocasiones tendemos a exagerar las cosas. Empieza por hacer una lista de las cosas que te hacen sentir mal, aquellas actividades que te deprimen y contribuyen negativamente con tu estado de ánimo. Luego de esto, analiza cómo podrías estar eliminando o modificando dichas actividades para efectivamente llegar a un punto de mayor control.

Rodéate De Personas Positivas.

Cuando nos deprimimos, queremos estar solos. Y sinceramente, esta no es la mejor opción si queremos recuperarnos y volver a un estado normal. Estar rodeados de otras personas (especialmente si esas personas te apoyan, o te hacen sonreír) te ayudará increíblemente a retomar tu alegría y felicidad. En muchas ocasiones tu familia o tus amigos podrán proveerte de la inspiración suficiente para salir de tu estado.

Mantente En Movimiento

Estar en la cama todo el día, o quedarse en el sofá comiendo, no va a ayudarte mucho realmente. La depresión puede llevarnos a tomar decisiones irracionales que vayan en contra de la naturaleza de nuestro cuerpo. Cuando te fuerzas a salir, así sea para una pequeña caminata de 10 minutos, tu cuerpo y tu mente se empiezan a deshabituarse de la depresión, que por lo regular está íntimamente relacionada a un proceso estacionario.

Empieza Un Proyecto

Para muchas personas, esto podría ser lo último que querrían hacer. Pero no tiene que ser un proyecto empresarial, puede ser algo sencillo y que disfrutes hacer. Quizás algo que requiera tu concentración, sin dejar de ser divertido. Si hay niños cerca, interactuar con ellos te hará sentir mucho mejor, lo importante aquí es que distraigas y diviertas a tu mente, para que empiece a debilitar el camino neuronal de la depresión.

Haz Un Plan

Algunas tareas son tan fáciles, que no pensaríamos necesario escribirlas en papel. Esto es un error. Si quieres salir de la depresión, necesitas un plan. Necesitas saber exactamente qué tipo de actividades te gusta hacer y cómo puedes sentirte mejor. Para esto, haz una lista de aquellas cosas que disfrutas, y por supuesto, también de tus deberes. Luego, define un tiempo para cada cosa y asegúrate de cumplir contigo mismo. Un plan te llevará donde sea que quieras llegar ¿Por qué no aplicarlo para salir de la depresión?

Haz un esfuerzo para ser más optimista.

Piensa que acabarás encontrando la solución o la salida que ahora no parece ver por ningún lado, que el futuro puede ser mejor, que pueden cambiar las cosas, y que, a pesar de todo, tienes cosas con las que disfrutar ahora, en el momento presente, aunque sea tan solo leer un buen libro, ver una película que te haga reír, salir un rato con un amigo, o hacer feliz a tu perro llevándolo a pasear.

Recuperarse de la depresión, no es fácil. Pero si tomas en cuenta que tan sólo se trata de algo temporal, y que por si fuera poco puedes ir haciendo pequeños progresos tú mismo/a y ayudarte a salir de ese estado, te darás cuenta en poco tiempo que tienes el poder para hacer de tu vida, algo muchísimo mejor.

No esperes una mejoría inmediata esta se da poco a poco, cuando haces lo necesario. Puedes tener pequeñas recaídas no te preocupes. Si estás haciendo lo adecuado, estas recaídas van a ser cada vez más espaciadas y menos intensas.

Si tu depresión es ligera y no ha durado más de unos días puedes recurrir a un familiar o amigo en el que confíes, con el que puedas hablar, te sepa escuchar y te trate con respeto. Pero si has estado deprimido durante mucho tiempo y a nada le encuentras sentido es muy importante que busques la ayuda de un profesional en psicología para que puedas salir adelante y tengas una mejor calidad de vida. Ya que hay depresiones que te pueden llevar hasta la muerte.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.
E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Página Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.

Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.