

TENDENCIAS

Maneras de combatir la depresión

El Ciudadano · 10 de julio de 2015



“La tristeza, aunque esté siempre justificada, muchas veces sólo es pereza. Nada necesita menos esfuerzo que estar triste”.

—Séneca

¿La sociedad está triste? Hoy, la mayoría de las personas toman antidepresivos o van a terapias psiquiátricas para combatir su estado de ánimo. Muchos se encuentran deprimidos por la vida sedentaria o

llena de trabajo en la que la rutina los ha sumido. Piensan que no hay otra solución que vivir con un panorama gris del mundo.

Aquellos que experimentan depresión se sienten tristes todo el tiempo y sin esperanza, están decaídos, no tienen autoestima, experimentan ansiedad y les cuesta trabajo tomar decisiones. En ocasiones, los deprimidos piensan que no hay nada que los pueda hacer sentir mejor, pero ¿tendrá razón Séneca y lo único que necesitan es alejarse de la pereza y comenzar a experimentar cosas distintas?



Muchos psiquiatras deciden tratar los síntomas de la depresión con antidepresivos, pero a veces se les olvida pensar en las causas que los hacen sentirse así. Para volver a disfrutar la vida, te presentamos ocho maneras de luchar contra la depresión.

Comparte lo que estás haciendo con personas que te aman y confían en ti

No te avergüences de confesarle a tu amigo aquello por lo que estás pasando. Hablar sobre tus problemas o preocupaciones con alguien no quiere decir que seas egoísta o vanidoso, es un acto de coraje. Esto puede ser la mejor solución que le des a tus problemas. Tu amigo no tiene que darte una solución, simplemente ser bueno escuchando. A veces todo lo que necesitamos es un oído.

Escribe un diario

Cuando experimentes pensamientos negativos o explosiones repentinas de tristeza, registra lo que experimentaste y aquello que lo desencadenó, hazlo de forma clara y concisa. Escribir sobre tus problemas de ayudará a entrar en calma y sirve también como terapia.

Después, cuando hayas superado la adversidad, puedes revisar aquello que escribiste con tu mente relajada y abierta. Considera si los pensamientos negativos realmente valieron la pena y si existe otro modo de haber enfrentado la situación. Muchas veces las preocupaciones y la incertidumbre se disuelven si las analizas con cuidado. Si una vez hecho esto te das cuenta que en realidad la preocupación no valió la pena, habrás logrado enfrentar ese obstáculo.

Enfócate en las cosas positivas

Suena más sencillo de lo que en realidad es cuando estás deprimido. Los estudios muestran que cuando la gente presta más atención a las cosas positivas pueden mejorar su estado de ánimo debido al aumento de los niveles de serotonina. El desbalance de los niveles de serotonina pueden generar estados de depresión.

Una técnica que te puede ayudar a redireccionar la atención a cosas positivas es la meditación. Se ha comprobado que la meditación ayuda a incrementar los niveles de serotonina, dopamina y aumenta la felicidad. También podrías intentar realizar algunos ejercicios matemáticos que funcionan para fortalecer la parte del cerebro encargada de “prender el botón de la felicidad”.

Recorre tu ciudad bajo la luz del sol

La importancia del sol y la exposición a la luz para levantar el ánimo es enorme. La luz incrementa la productividad y la felicidad. Los estudios demuestran que la exposición al sol ayuda a incrementar los niveles de serotonina y minimiza los síntomas de la depresión. Con tan sólo 15 minutos de sol al día podrás incrementar tu ánimo.

Relájate

La relajación trae reales beneficios a las personas deprimidas, incrementa los niveles de dopamina y bienestar. La práctica diaria te puede ayudar a la desaparición de los síntomas de depresión. Tal vez debas añadir algún elemento motivacional como repetir un mantra o una frase para reafirmar tus movimientos.

Encuentra el ejercicio ideal para ti

Una revisión de muchos estudios concluyó que el ejercicio es extremadamente efectivo contra los síntomas de la depresión. Algunas agencias del gobierno han comenzado a recetar ejercicio en lugar de antidepresivos, los médicos explican que la relación riesgo-beneficio es mucho menor con el ejercicio y sirve bien para tratar la depresión leve. Con 30 minutos de ejercicio al día está bien, no es necesario sudar mucho, un ejercicio constante y rítmico es una buena opción. Podrías caminar, nadar o hacer bicicleta.

Cambia el tipo y la cantidad de comida que ingieres

Probablemente es la forma más efectiva de combatir la depresión y mejorar el estado de ánimo. Los estudios muestran que consumir una dieta rica en omega 3, sin grasas saturadas y niveles moderados de proteína animal, puede darle a tu cuerpo lo que necesita para ser más feliz.

De hecho, el suero de leche puede incrementar el estado de ánimo sólo unas horas después de haberlo consumido. En casos de una depresión ligera o moderada, el triptófano contribuye a mejorar el estado de ánimo. Si las personas que siempre se enojan consumieran pequeñas cantidades de triptófano, serían menos irritables y más agradables.

Adopta una mascota

Las mascotas pueden traer mucha diversión y compañía. Te ayudan a sentirte menos solo y aislado. Cuidar de tu nuevo amigo ayudará a tu mente a pensar otra cosa que no sean tus problemas, además si tienes una mascota realizarás otras actividades como caminar, pasear; poderosos antídotos de la depresión.

Fuente

Fuente: El Ciudadano