

TENDENCIAS

7 aspectos que tu depresión no quiere que sepas

El Ciudadano · 17 de mayo de 2016



Lo que importa es el aquí y ahora. No te ancles en el pasado ni te preocupes en exceso por el futuro. Deja que el sol ilumine tus días.

La **depresión** es el trastorno mental más común entre la población, y además, la principal causa de baja laboral en todo el mundo a día de hoy. También te interesará saber que las medicaciones más vendidas en el mundo son los antidepresivos, y que según cifras de la **OMS** (Organización mundial de la salud), cada año se eleva su administración entre un 10 y un 15%.

¿Qué es lo que está ocurriendo? ¿Es la vida cada vez más complicada y nosotros más vulnerables? La verdad es que no hay un “por qué” claro y concluyente que nos de una respuesta, podríamos decir que cada persona es única y que no hay dos depresiones iguales. Es por ello que a día de hoy, es muy difícil ofrecer unas **estrategias** que nos sirvan a todos, sin embargo, sí que podemos tener en cuenta estas sencillas reflexiones para tenerlas muy en cuenta en el día a día.

Te animamos a conocerlas en el siguiente artículo.

1. La clave está en la autoestima



Las personas vemos la vida que nos rodea y la interpretamos según nuestra autoestima. Si la tuya es baja, te obsesionarás en que los demás, por ejemplo, consiguen cosas que a ti se te escapan, y te verás a ti misma como alguien que no se merece determinadas cosas, o más aún, que no tiene “capacidad” suficiente para conseguirlas.

La falta de autoestima genera desequilibrios y conflictos internos que van haciendo mella lentamente a lo largo de nuestra vida. Suele decirse que una de **las depresiones más peligrosas es la endógena**. En estos casos nunca hay una causa concreta que genere la enfermedad o el trastorno. El problema está en nuestro interior y se ha ido gestando probablemente desde nuestra infancia.

Si el contexto familiar ha sido siempre algo complicado, si los vínculos con nuestros padres no han sido lo bastante buenos o no se ha propiciado una adecuada madurez emocional, nuestra autoestima siempre habrá sido baja. Día a

día se va almacenando una tristeza inexplicable, una falta de motivación y un desánimo que deriva en depresión.

¡Cuida tu autoestima! ¡Sé el protagonista de tu vida y no un actor secundario!

2. El sufrimiento no va a ser para siempre

Te lo aseguramos, **la depresión no va a durar toda la vida** ni tampoco ese dolor que ahora sientes en tu interior y que te inmoviliza. Si enfocas tu día a día de un modo más racional, desechando los pensamientos negativos y encontrando ilusiones cotidianas, la depresión se irá despegando de ti como una fría sombra capaz de difuminarse y desaparecer.

3. Céntrate en el presente

El pasado ya no está, no existe, se ha ido. ¿De qué te sirve focalizar tu atención en esos días del ayer que solo te ocasionan sufrimiento? No vale la pena, al igual que no debes caer nunca en pensar en el futuro de modo fatalista. No tienes una bola de cristal con la que anticipar todo lo que pueda ocurrir.

Limítate a **vivir el aquí y el ahora** con la máxima intensidad y con la felicidad que mereces. Es lo único que vale la pena.

4. Pedir ayuda siempre, pero a la gente más indicada

Es posible que te hayan dicho muchas veces aquello de “*la familia es la primera que debe ayudarte, la que nunca te falla*”. Bien, eso es cierto. No obstante, hay que tener en cuenta que existen personas que en ocasiones nos causan más daño que beneficio. Hay quien pensará que si te han diagnosticado depresión es “porque eres una persona débil que siempre está triste”.

Ten cuidado. Busca ayuda profesional y, después, **apóyate en esos familiares y esos amigos que de verdad saben escucharte, los que siempre aciertan con sus palabras y los que saben reconfortarte.**

5. A tu depresión no le gusta que salgas de casa

Así es. A la depresión le encanta la oscuridad y las ventanas cerradas, además del silencio, ahí donde encerrarte con sus pensamientos negativos y fatalistas. No te dejes convencer, no la escuches y sal a caminar cada día durante media hora. Permite que el aire te envuelva, que el sol te acaricie con su calidez y que la gente te hable. **Rodéate de vida, de movimiento, de luz y de la alegría cotidiana.**

6. A tu depresión le encanta la “comida poco saludable”

Las bollerías, los snacks, las comidas precocinadas, los refrescos... Todo ello son alimentos que sacian nuestra ansiedad y que nos aportan ese placer momentáneo pero, en realidad, lo que hacen es **favorecer nuestro desequilibrio químico** y alimentar aún más a esos neurotransmisores que intensifican nuestra depresión.

Empieza a consumir más fruta y verdura fresca, agua, infusiones, flores de Bach, consume avena... Sigue una dieta saludable que te permita sentirte mejor y acumular menos toxinas.

7. Decídete a decir no a la depresión



No es fácil. Decir no a la depresión requiere fuerza y valentía, pero hay algo que debes tener muy claro: **tú no eres tu depresión. Tú eres una persona que merece ser feliz de nuevo**, que merece ver la vida con ilusión y esperanzas. Así que... ¿Y si nos desprendemos a partir de hoy de esa sombra que se empeña en hacerte sufrir?

Fuente: [MejorconSalud](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)