

7 Cosas que puedes hacer hoy mismo para vencer la depresión

La depresión es mucho más que tristeza. Es una condición que afecta tu estado de ánimo, tus pensamientos, tu conducta, tus relaciones, tu rendimiento en el trabajo o colegio y hasta tu salud física. Mientras más tiempo permanezcas en estado de depresión, más difícil será salir y mayor será el daño producido.

La mayoría de las personas puede percibir cuándo están cayendo en depresión. Es como una avalancha que se avecina. Pero a diferencia de una catástrofe natural que deja poco tiempo para protegerse o huir, hay algunas cosas que puedes hacer desde ya para levantar tus ánimos y vencer la depresión.

1. **Decide controlarte.** Recuerda que tus emociones siempre están bajo tu control y éstas vienen como consecuencia de tus pensamientos. Es decir, primero empezaste a reflexionar sobre cosas negativas y esos pensamientos te bajaron el ánimo. Pero si tomas en cuenta que tú mandas sobre tus pensamientos, atacarás el problema de raíz. En cuanto identifiques ideas de miedo, preocupación, decepción, odio, etc. en tu charla mental, reemplázalos pensando detenidamente en las cosas que te traen placer.
2. **Busca alternativas de entretenimiento.** Evita ver programas de televisión con temas preocupantes. Es decir, no veas las noticias, ni programas sobre crímenes y desastres. De igual manera, evita conversar con personas negativas. Si tus amigos y compañeros de trabajo son de los que pasan todo el día quejándose, aléjate de ellos. Si tienes el hábito de escuchar canciones con letra triste o violenta, deja de hacerlo. Todas estas cosas influyen sobre tu estado de ánimo y pueden hacerte sentir peor.
3. **Sé feliz.** Tu felicidad no depende de lo que está ocurriendo a tu alrededor, ni de lo que hacen los demás. Si quieres ser feliz, basta con tomar la decisión. Practica el arte de contentarte sin tener una razón para hacerlo. Para lograr esto puedes basarte en buenos recuerdos o en planes de actividades agradables que están por venir.
4. **Agradece.** No importa cuán mal esté saliendo todo, siempre hay algo para agradecer. Ahorita mismo elabora una lista de cinco cosas por las cuales das gracias. Haz esto todos los días. No tienen que ser cosas grandes. Agradece también a los demás por todo lo que hacen por ti.
5. **Disfruta del momento.** A menudo nos enfocamos tanto en el pasado doloroso o el futuro incierto que olvidamos vivir el presente. Emociónate por las cosas pequeñas y disfrútalas. Si estás atrapada en tráfico, busca flores en el camino o personas vestidas de tu color favorito. Juega y disfruta.
6. **Extiende tu mano.** Me duele tener que decirte que gran parte de la depresión está fundamentada en el egoísmo. Así que toma el tiempo para pensar en otros. Siempre encontrarás a alguno en peores condiciones que tú. No siempre tienes que dar dinero, a veces sólo es necesaria una sonrisa, una palabra de aliento, una ayuda para cruzar la calle. Decide que todos los días harás algo bueno por otra persona. Empieza hoy.
7. **Comparte lo aprendido.** Si quieres volverte experto en algún tema, compártelo. Dile a tus amigos lo que ahora sabes. En lugar de reunirte con ellos para lamentarte por la situación actual, anímalos a vivir mejor.

¿Ves? No es tan complicado. Empieza hoy mismo.

