

10 Cosas que puedes hacer hoy mismo para vencer la depresión

La depresión es mucho más que tristeza. Es una condición de decepción profunda con uno mismo que afecta el estado de ánimo, los pensamientos, la conducta, las relaciones, el rendimiento en el trabajo o colegio y hasta la salud física. Mientras más tiempo permanezcas en estado de depresión, más difícil será salir y mayor será el daño producido.

La depresión puede tener varias causas, pero según expertos hay dos que sobresalen:

- ✓ Tener un diálogo interno que es primordialmente tóxico, negativo, lleno de críticas y juicios
- ✓ No haber alcanzado las metas propuestas

No existe una varita mágica para eliminar la depresión, pero sí hay varios pasos importantes que puedes tomar para empezar a sentirte mejor:

1. Deliberadamente 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 diálogo interno, reemplázalos pensando detenidamente en las cosas o actividades 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 letras tristes o violentas, deja de hacerlo. Todas estas cosas influyen sobre tu estado de ánimo y pueden hacerte sentir peor.
3. Decide que a pesar de todo, vas a ser 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 y tomar acción. Aprende a contentarte sin tener una razón específica para hacerlo. Para lograr esto puedes basarte en buenos recuerdos o en 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. Susurra suavemente 'gracias' varias veces mientras realizas tus diferentes actividades durante el día y sentirás cómo tu energía cambia.
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 a veces 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 requiere 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. Presta atención a la manera en que te hablas. Muchas veces nos decimos a nosotros mismos cosas que nunca le permitiríamos a otra persona decirnos. No importa cuán mal te sientas por los errores cometidos, no tienes derecho a insultarte ni ofenderte a ti mismo. Háblate igual como hablarías con una persona a quien amas profundamente.

8. Utiliza correctamente tu espejo. Aunque no lo creas, mirarse al espejo no es para buscar defectos ni para criticar tu reflejo. Aprende a acercarte al espejo con amor. Antes de ponerte a corregir todo lo que crees que está mal, mírate a los ojos y di: estoy dispuesta a aprender a quererte tal como eres, porque eres suficiente. Hazlo todos los días hasta que lo creas.
9. Recuerda que tu mente te obedece y creará todo lo que le digas. En lugar de enfocarte en todas las emociones que no quieres sentir (no quiere sentirme triste, no quiero sentir que no valgo, no quiero sentir que nadie me aprecia), habla de lo que sí deseas como si ya lo sintieras (siento alegría, siento paz, siento amor profundo).
10. No te rindas. Propónte metas claras con la plena seguridad que las podrás alcanzar. No te preocupes por la cantidad de tiempo que te vaya a tomar y no creas que la falta de dinero es un obstáculo. Si otros lo han podido lograr, tú también puedes.