



## Controlando la Depresión

### Alimentación Saludable

A menudo, la depresión afecta el apetito. Usted podría no querer comer. Sin embargo, su cuerpo necesita alimentos nutritivos para funcionar adecuadamente. La alimentación saludable también puede tener un efecto positivo sobre el cerebro.

### Ejercicio

Hay muchos tipos de beneficios por el ejercicio y aunque, usted pudiera sentir que esto es lo que menos quiere hacer cuando está deprimido, la investigación demuestra que el ejercicio ayuda a mejorar el estado de ánimo y que el ejercicio vigoroso puede ayudar a aliviar los síntomas de la depresión.

### Dormir

Dormir bien es importante. Piense en su persona como si fuera un teléfono y dormir es su cargador. Sin dormir, el cerebro y el cuerpo eventualmente dejarán de funcionar. Los adolescentes deberán esforzarse por dormir de 8 a 10 horas por noche. Esto es más de lo que necesitan los adultos porque los adolescentes todavía están en proceso de crecimiento.

### Hable con un amigo o adulto de confianza acerca de sus pensamientos y sentimientos

Es muy útil tener alguien con quien hablar cuando usted esté deprimido. Hablar es una buena manera de comenzar a entender las emociones que usted siente, las cuales, en ocasiones, hasta que se expresan pueden parecer vagas y desconectadas entre sí. Escoja a alguien en quien usted confía y cuyo consejo y opinión usted valora.

### Diario y concientícese

Escribir en su diario es una excelente manera de expresar sus sentimientos. Piense en compartir su diario con su terapeuta. Puede ser muy útil durante el tratamiento. La concientización también puede ser útil para vivir el momento y entenderse mejor a sí mismo.

### Haga algo divertido con un amigo

Vayan a cenar o al cine juntos. Cuando usted está deprimido, a menudo, usted se distancia de las personas que usted quiere. Usted cree que ellos pensarán que usted es aburrido o que usted los encontrará aburridos. Esta es la depresión hablándole a usted. Trate de combatir el impulso de aislarse. Estar con sus amigos le ayudará a sentirse mejor y le ayudará a darse cuenta de que las ideas que usted tiene, en la actualidad, acerca de usted mismo o de sus amigos no son correctas.

### Aprenda algo nuevo, un pasatiempo o interés

Uno de los síntomas de la depresión es la falta de interés en cosas, por eso, es natural resistir el aprendizaje de algo nuevo, pero el aprendizaje de algo nuevo puede ayudarle a recobrar el interés que parece perdido durante la depresión.

### Toque y escuche música. Baile. Haga algo que le relaje

Todas estas cosas son grandes estrategias para lidiar con la depresión. Pueden ayudar a aliviar el sentimiento constante de tristeza que usted podría sentir.

### Hable con un terapeuta u otro profesional de salud mental

Un consejero, terapeuta, trabajador social y otro profesional de salud mental está capacitado para apoyar y tratar su depresión. Muchos distintos tipos de proveedores pueden estar disponibles para ayudarle.

Si usted tiene que hablar con alguien de inmediato, por favor mande el mensaje de texto "LISTEN" al 741-741 o llame al 1-800-273-8255. Si se trata de una emergencia, por favor llame al 911.