

# TIPS PARA COMBATIR LA DEPRESIÓN

01

## **Dormir bien:**

No dormir suficiente causa irritabilidad, estrés. Empeora el estado de ánimo. Si dormimos correctamente, nos encontramos mejor y con más fuerza.

02

## **Ser tolerante y amable con uno mismo**

Muchas veces tenemos más paciencia con personas de nuestro entorno que con nosotros mismos. Nos esforzamos por agradar y a los demás y hacer que se sienten cómodos y no lo hacemos por nosotros mismos. Tenemos que ser amables, hablarnos bien, complacernos y hacer cosas que nos gustan.

03

## **Ducharse**

Ayuda a combatir la depresión. Relaja los músculos, hace que nos sintamos mejor de manera instantánea, dilata los vasos sanguíneos, mejora la oxigenación de la sangre, ayuda a despejarse, con el dolor de cabeza, descongiona fosas nasales, calma ansiedad, ayuda a eliminar de toxinas...

04

## **Alimentarse correctamente**

Hay alimentos ricos en triptófano que ayudan a segregar serotonina como los garbanzos o las nueces. El chocolate segrega serotonina y cortisol, de ahí la sensación de calma y bienestar. Pescado azul, rico en omega 3 recomendable para mantener una adecuada salud mental, también son importante el hierro, el magnesio para una correcta función cerebral.

05

# TIPS PARA COMBATIR LA DEPRESIÓN

05

## Tomar el sol:

La luz favorece el estado de ánimo, nos hace sentir más animados, se aleja el cansancio, aumenta la sensación de bienestar porque producimos serotonina. Ayuda a regular el sueño por los ritmos circadianos, ciclos de sueño y vigilia. Rayos UV sintetiza la melatonina. También producimos Vitamina D, fija el calcio y aumenta las defensas, reduce presión arterial, aumenta el metabolismo y eliminar toxinas.

06

## Realizar actividad física

Mejora los síntomas de depresión. El cerebro libera sustancias: dopamina, serotonina, oxitocina y endorfinas. También cuando hacemos ejercicio nos sentimos y vemos mejor físicamente y eso contribuye también a subir el autoestima. Si además hacemos deporte al aire libre, oxigenamos mejor, nos da el sol, vemos a otras personas y socializamos.

07

## Escuchar música

La música tiene propiedades mágicas, es medicina y remedio para el alma. Eleva el estado de ánimo, libera de estrés, potencia recuerdos, la imaginación, ayuda a evitar pensamientos negativos y ruido mental. Nos hace reflexionar, hacer introspección e identificar emociones. Fomenta el bienestar físico y mental, hace que generemos serotoninas y endorfinas, hormonas de la felicidad. Escuchar música rebaja los niveles de cortisol en sangre, hormona del estrés, baja la presión arterial. Favorece la alegría y el optimismo.

08

## Relaciones Sociales:

Tenerlas ayuda a combatir la depresión. Sentir que pertenecemos a un grupo hace que tengamos mejor autoestima, que nos sentamos respaldados.

# TIPS PARA COMBATIR LA DEPRESIÓN

09

## Técnicas de Relajación:

Técnicas de respiración relajación muscular, yoga, Pilates, meditar, taichí, ganchillo, jardinería o ver la novela. Son actividades que nos hacen desconectar y sentir mejor de manera inmediata.

10

## Mantener las manos ocupadas:

Cocinar algo, jardinería, tejer, escribir, hacer manualidades, aprender algo nuevo. Mantiene la mente ocupada, evitamos pensamientos negativos y rumiación. Si es algo que nos guste, nos sentimos satisfechas. Si es algo que realizamos, nos sentimos satisfechos con nosotros mismos. Orgullosos.

11

## No generalizar:

Hoy no es mañana. Que hoy sea un mal día no quiere decir que mañana también lo sea.

12

## Ir a Terapia

El psicólogo es un profesional cualificado y con experiencia. El psicólogo puede ayudarte a comprender tus pensamientos, emociones y comportamientos. A través de la terapia, puedes adquirir herramientas y habilidades para manejar el estrés, la ansiedad y la depresión. Ayuda a identificar patrones de pensamiento. Enseña estrategias efectivas para enfrentar los desafíos y dificultades de la vida.