DIEZ CONSEJOS PARA COMBATIR LA DEPRESIÓN

1. El primer paso ante una situación de tristeza permanente que no mejora, es acudir al especialista.

2. El segundo. Seguir un tratamiento, ya sea con fármacos si es necesario, o con terapias (individuales o de grupo).

3. Cuidarse. Practicar ejercicio y llevar una dieta sana y equilibrada hacen que la mente desconecte y pueda ver las cosas con positividad. Recordemos el tan afamado Men sana in corpore sano.

4. Buscar momentos de relax, reflexión y desconexión. El yoga por ejemplo es una de las formas de recuperar la

armonía más recomendadas. También la terapia mindfulness, que se basa sobre todo en meditación, alivia los síntomas de ansiedad y depresión, según los expertos.

5. Acercarse a la familia y amigos. Compartir momentos, conversaciones y aficiones.

6. Y hablando de aficiones a veces es interesante apuntar a un curso, talleres o club donde practicar un hobby que nos guste y donde encontremos a otras personas con quiénes compartir esa afición.

7. Dormir al menos 8 horas. Es lo que el cuerpo y mente necesitan para descansar y recargar pilas.

8. Vitamínate con sol. Siempre con precaución y con la protección solar adecuada para tu piel. La vitamina D del sol nos hace combatir la tristeza. Diversos estudios afirman que, con solo 30 minutos al día al aire libre, las personas se muestran más optimistas.

9. Escucha tu música favorita. La música puede estimular la producción de las endorfinas, y nos relaja y nos puede hacer más felices. No desaproveches una oportunidad para disfrutar de la música en tu día a día.

10. Haz planes a corto plazo y ve avanzando hacia tus metas. Ir consiguiendo pequeñas metas hará que te sientas mejor. Y la recompensa, sobre todo emocional, al conseguir aquello que habías planeado, activará tu positividad para seguir adelante.

WEB GRAFIA

LABRADOR, Déborah M. (Portal Discapnet / 13 de enero de 2018). *Día Mundial de Lucha contra la Depresión 2018.* [En línea]. [Fecha de consulta: junio 3 de 2018]. Disponible desde https://www.discapnet.es/areas-tematicas/salud/guias-y-articulos-de-salud/dias-mundiales-2018/dia-mundial-de-lucha-contra-la

IMÁGENES

http://consigueriqueza.com/como-alcanzar-tus-metas-con-estos-7-pasos/

https://www.elespectador.com/cromos/estilo-de-vida/salud-y-alimentacion/articulo-146129-escuchar-musica-nueva-buena-el-cerebro

http://www.drlopezheras.com/2015/07/sol-vitamina-d-cuanto-sol-tomar.html

http://www.emsavalles.com/articles/index.php?t=beneficios-de-dormir-8-horas-diarias&id=609

https://ar.pinterest.com/pin/345932815105134288/

http://www.estampas.com/cocina-y-sabor/171015/recetas-para-compartir-en-familia

http://www.diariodepalenque.com.mx/2017/04/beneficios-del-yoga-salud/

http://www.naranjasconsabor.com/blog/dietas-y-ejercicios-combinacion-saludable/

https://www.lugoclinica.com/psiquiatria

https://www.webconsultas.com/salud-al-dia/insomnio/tratamiento-farmacologico-del-insomnio-6503