



QUE HAGO RESPECTO DE LA DEPRESION

CONSEJOS BASICOS PARA SUPERAR LA DEPRESION

AUMENTO DE ACTIVIDAD SOCIAL

Ser valiente para:

- Aprender a conocerse
- Saber que le gusta hacer
- Salir al cine
- Programar un paseo por el parque
- Montar en bicicleta
- Hacer una visita sorpresa a un familiar o amigo

CONSEJOS BASICOS PARA SUPERAR LA DEPRESION

AUMENTO DE ACTIVIDAD FISICA

- Evitar la inactividad
 - Fijarse metas y prioridades para empezar
 - Salir a hacer ejercicio
 - Hacer yoga
- Haga parte de un grupo que haga deporte o busque la compañía de un amigo
 - Indague por internet diferentes formas de ejercitarse



CONSEJOS BASICOS PARA SUPERAR LA DEPRESION

BUSCAR NUEVOS INTERESES Y ACTIVIDADES

- Al conocerse a usted misma, indague que hobbies tiene
- Pintura
- Baile
- Lectura
- Manualidades
- Decoración
- Utilice la musicoterapia



CONSEJOS BASICOS PARA SUPERAR LA DEPRESION

AMPLIE SU CIRCULO SOCIAL

- Apóyese de sus amigos íntimos
- Busque personas con actitud positiva
- Haga parte de grupos en donde se sienta a gusto



CONSEJOS BASICOS PARA SUPERAR LA DEPRESION

TOMAR EL SOL:

Además de aportarle vitamina D el sol es un gran aliado que le ayudará a luchar contra la depresión, la luz solar incide en ciertas actividades del cerebro que tienen que ver con el humor de las personas, la explicación es que los rayos UV aumentan la producción de un neurotransmisor, llamado serotonina, que está relacionado con la sensación de bienestar, la regulación del sueño, la temperatura del cuerpo y la conducta sexual

CONSEJOS BASICOS PARA SUPERAR LA DEPRESION

RECUERDE:

- Nadie va a luchar por usted, nadie caminara su camino, usted es la única persona que puede y debe hacerlo
- Es fácil navegar cuando el mar esta en calma, pero en la tormenta es donde se forja un gran marino
- Echarle la culpa a los demás es de cobardes, y usted es un guerrero, con valentía lo logrará