



# Cómo superar la depresión

¿ origen

*Lo peor de estar en el bucle depresivo es que al estar dentro, no ves que estás en él. Comenzar a indagar, buscar información al respecto es ya un muy buen síntoma.  
¡Pide ayuda!*



## Índice

- 1 ¿Qué es la depresión?
- 2 ¿Cómo saber si tengo depresión?
- 3 ¿Por qué he entrado en este bucle de depresión?
- 4 ¿Cómo superar la depresión?
- 5 ¿Cómo es el tratamiento para la depresión?
- 6 ¿Has pensado en el suicidio?
- 7 Recuerda...

## ¿Qué es la depresión?

Aunque la **tristeza** es una de las cinco emociones básicas, cuando esta **toma el protagonismo completo de tu vida**, invadiendo tus pensamientos y acciones durante un período más largo a dos semanas: **podrías estar ante un episodio de depresión**.

La depresión va tiñendo con su oscuridad todo aquello que toca:

- «*No me encuentro bien*».
- «*No avanzo en la vida*».
- «*Siento que no valgo para nada*».

Son algunos de los pensamientos que pueden estar contribuyendo a que sigas en el bucle depresivo. Aunque no seas consciente del «poder» e influencia que tienen este tipo de pensamientos en tus emociones, sufres y quieres dejar de hacerlo aunque no encuentres las herramientas que te lo pueden permitir.



# ¿Cómo saber si tengo depresión?

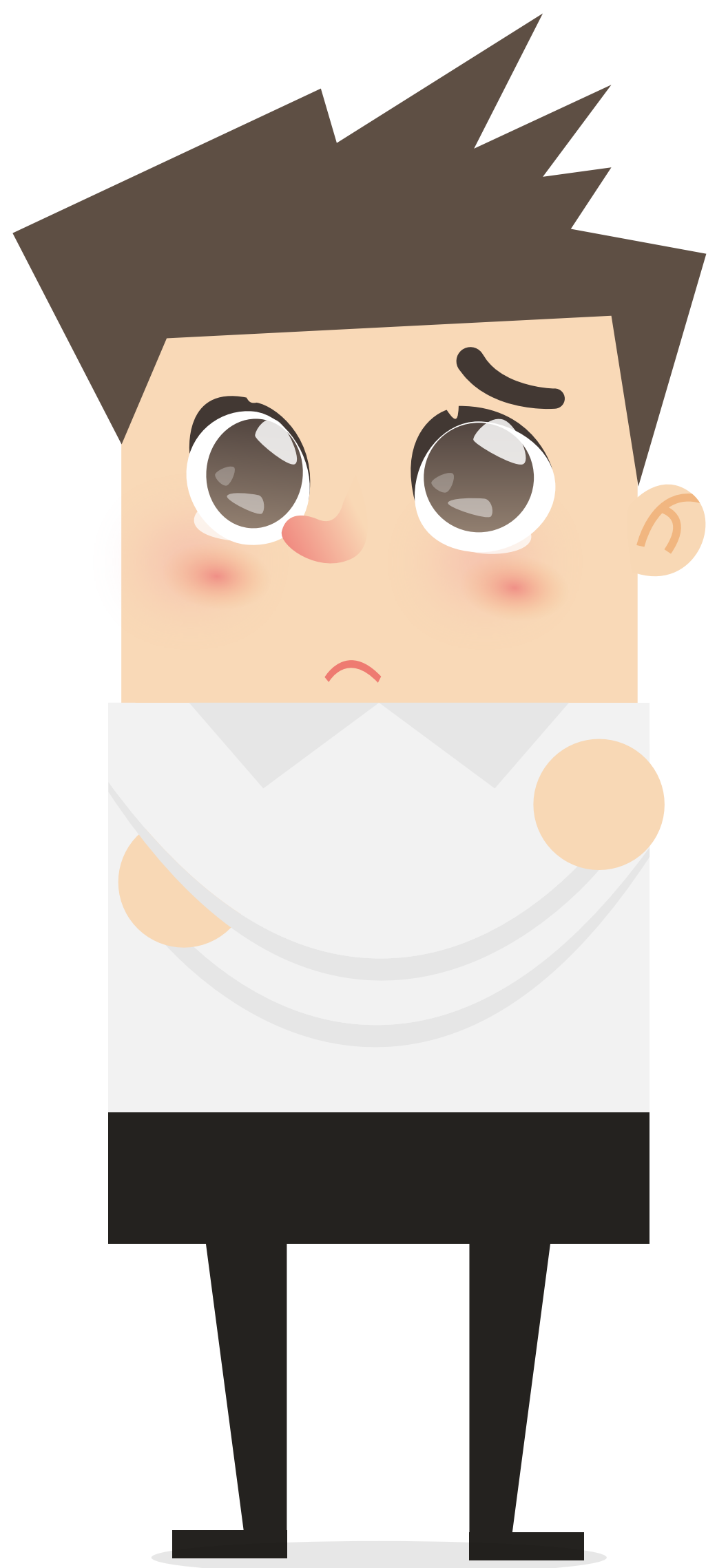
Algunos de los síntomas más característicos de la depresión son:

- ✘ **Tristeza, decaimiento y falta de energía constante**
- ✘ **Falta de concentración e irritabilidad**
- ✘ **Pensamientos negativos sobre ti, el mundo y el futuro**
- ✘ **Problemas de sueño o apetito**

Pero, cada depresión es un mundo por lo que es necesario que podamos explorar a fondo tu caso.

Te recomendamos que leas en **nuestra web** más sobre los **síntomas más comunes en la depresión**.

Y que hagas **nuestro test** para que así sepas si efectivamente puedes estar pasando por una depresión.



# ¿Por qué he entrado en este bucle de depresión?

Has entrado en depresión porque **existe una correlación entre tus pensamientos, emociones y acciones que no sabías**. Cuando este engranaje se tiñe de oscuro, todas las partes de la espiral **dejan de funcionar de manera saludable**. Ahora solo aparece el negro en una paleta completa de colores. Y, **no has contado con la ayuda necesaria para solucionar este problema**.

La buena noticia es que en cuanto te pongas manos a la obra con tu psicólogo, te explique esta interrelación y comencéis a trabajar en identificar tus pensamientos y emociones; y seas capaz de modificarlos, **tu vida habrá cambiado para siempre**. Podrás volver a **dirigir tu energía hacia aquellas metas e ilusiones que quieres conseguir y vivir con la paleta completa de colores**.

## *Imagina...*

*A Juan le acaban de regalar un castillo de lego. En la caja, aparece construido, con un montón de muñecos dentro con los que podría jugar y disfrutar. Pero, la realidad de Juan es que tiene un montón de piezas que podrían construir un castillo y que no sabe por dónde empezar.*

*Juan intenta construirlo, pero una y otra vez se viene abajo. A Juan le faltan las instrucciones para poder hacerlo, no ha nacido sabiendo cómo se construye.*

*Al principio siente rabia y se pregunta «¿por qué no puedo hacerlo?», «¿acaso soy un inútil?» y cuando siente que ha gastado toda su energía de tanto pensar se sienta, resignado y triste.*

*Es entonces cuando se echa a llorar y su padre, que estaba en la habitación de al lado entra y le pregunta:*

*- ¿Qué pasa, Juan?*

*Entonces Juan tiene una idea: le pide ayuda.*

*El padre se sienta con él y lee las instrucciones en voz alta, le explica qué piezas son las primeras que tiene que ir poniendo para construir su castillo derruido y, poco a poco, logran levantarlo.*



## ¿Cómo superar la depresión?

¿Qué le dirías a un familiar o amigo tuyo si supieras que está viviendo una depresión? Tienes que hacer eso que le aconsejarías a la persona que quieres, cuidarte como le cuidarías a él: **¡pide ayuda!** a los profesionales especializados en salud mental: **psicólogos y psiquiatras.**

*«Tan solo necesitas esa guía, que te explique cómo tienes que recolocar las piezas dentro de tu cabeza. Para que así puedas construir tu propio castillo de colores y disfrutar con él».*

En aquellos casos en los que la depresión se ha vuelto más grave, se acompaña la terapia psicológica de farmacológica para ayudar a estabilizar a nivel químico el cerebro. Esta pequeña ayuda «más rápida» que suponen los fármacos hará que tu estado de ánimo mejore «antes».

Pero, el **tratamiento psicológico es indispensable** porque será el que permitirá que entiendas cuál ha sido la forma de pensar que te ha llevado a la depresión y **aprendas a gestionar tus pensamientos, emociones y acciones para no volver a caer en la misma situación.**





# ¿Cómo es el tratamiento para la depresión?

**1** Comenzarás realizando test y cuestionarios para tener constancia del punto de partida. Con la ayuda de tu psicólogo iréis explorando sobre tus hábitos (rutinas, pensamientos y sensaciones diarias). Ir teniendo constancia de ellos, permitirá localizar aquellos que están interfiriendo en tu objetivo de encontrarte bien.

*«El cambio en tus pensamientos y acciones, generará un cambio en tus emociones».*

¿Verdad que un libro de instrucciones de 30 páginas es más sencillo de abordar si te focalizas solo de una en una y alguien te ayuda a entenderlo? Tu psicólogo te «leerá» las instrucciones, explicándote paso a paso que debes ir haciendo.

**2** Mediante la comunicación con tu psicólogo y los pequeños cambios que irás incorporando a tu rutina verás el poder que tienen tus pensamientos sobre tus emociones y acciones. Poco a poco, te irás encontrando mejor, con más energía y fortalecerás la visión que tienes **sobre ti, el mundo y tu futuro.**

Descubrirás que los pensamientos son solo eso: pensamientos y aprenderás que tú tienes el poder de cambiarlos. El objetivo es que entiendas tu mente, aprendas a manejarla y te hagas amigo de ella.

Poco a poco, volverás a ir realizando actividades que te harán sentir bien, por lo que tus emociones se irán tiñendo de otros colores, y tus pensamientos serán más agradables.

**¿Ves como es un triángulo donde las tres aristas están interconectadas?**



**3**

Volverás a encontrarte con emociones como la alegría, ilusión, disfrutar y querer. Y aprenderás a tener una relación saludable con aquellas emociones «negativas» como puede ser la tristeza y por qué te pueden resultar útiles si aprendes a entenderlas.

# ¿Has pensado en el suicidio?

Ante pensamientos suicidas: ¡Pide ayuda!

- ✓ Informa a un familiar o amigo de confianza cómo te sientes y lo que estás pensando.
- ✓ Llama al 112 o acude al hospital de urgencias más cercano.
- ✓ Comienza un tratamiento psicológico y farmacológico.

Cuando el dolor es muy alto y sientes que no puedes salir de la situación podrían aparecer ideas suicidas. Debes saber, que esta no es una solución a tus problemas.

**! Recuerda que quieres dejar de sufrir, no de vivir**

*«El suicidio es una acción irreversible, tus problemas son solo temporales».*

No ves la solución a tus problemas, porque estás inmiscuido en ellos y ahora mismo no logras ver más allá. Pero con nuestro equipo de profesionales de la psicología, lo harás. Es más, aprenderás de esta situación y cómo no volver a caer en ella. Cuando recuperes tu vida, te sentirás orgulloso de tu camino recorrido.

# Recuerda

Si has llegado hasta aquí, y te has sentido identificado **¡Ya es un gran paso!**, es hora de que des ese otro que te queda. Estamos deseando que vengas a conocernos, nos cuentes tu historia y podamos comenzar este viaje contigo. Es un viaje, donde el resultado final es que recuperarás tu vida, tus ganas, tu ilusión. Recuperarás esa energía que sientes perdida pero sigue en ti, que quiere hacer cosas, aprender, disfrutar y dar amor.

**No tires la toalla por ti, vales mucho** y nosotros estaremos aquí siendo la llave, que permitirá que logres verlo, aprenderlo y nunca más olvidarlo. Te agradecemos que hayas llegado hasta aquí y te animamos a que pidas la cita que cambiará tu vida.



 origen

Llama gratis al  
**900 264 017**

[clnicasorigen.es](http://clnicasorigen.es)



00/280521