

## Intervenciones Naturales para la Depresión

Tema: #506

Categoría: Recuperación

Ya sea que usted haya sido diagnosticado formalmente con un trastorno del ánimo o que sienta que usted podría tener uno pero no quiere tomar medicinas, existen opciones naturales para mejorar su estado de ánimo y prevenir una recaída. Estas intervenciones naturales también pueden ser buenas cuando se está destetando de antidepresivos. Pueden ayudar a sostener el ánimo y el nivel de energía a lo largo del tiempo.

1. Tome las medicinas apropiadamente. No cambie las dosis ni deje de tomarlas sin trabajar con su médico. Una recaída es más probable si las medicinas no se toman a diario. A menudo las personas dejarán de tomar las medicinas cuando se están sintiendo mejor. Esto solo quiere decir que sus medicinas están trabajando efectivamente.

2. Tenga un horario de sueño regular, tanto para ir a la cama como para levantarse en la mañana. Todos necesitan de 6-7 horas de sueño ininterrumpido por noche. Establezca una rutina para ir a la cama: vaya a la cama alrededor de la misma hora y evite actividades estimulantes (ejercicio, TV, computadora). Pruebe el té de manzanilla, leche caliente o chocolate caliente hecho con leche. Luego, despiértese alrededor de la misma hora cada mañana. Dormir de más podría conllevar a debilidad.

3. Sea un estudiante de su enfermedad. Aprenda a identificar estreses o disparadores que le empeoran su ánimo. Investigue acerca de su trastorno particular. Usted también puede descubrir maneras de manejar mejor su trastorno del ánimo a través de un grupo de apoyo de Fresh Hope. Hable con otros acerca de lo que les ha funcionado a ellos.

4. Enfóquese en darle a otros. Un trastorno del ánimo puede hacer que nos enfoquemos en nosotros mismos y que queramos evitar a las personas. En lugar de eso, conviértase en un mentor para alguien que también tiene un trastorno del ánimo; adopte una mascota de un refugio; únase a un grupo de algún interés especial o un grupo de apoyo; sea voluntario; involúcrese en una iglesia.

5. Elija la diversión! Haga al menos una cosa cada día para que le haga reír. Elija libros llenos de humor para leer o mire películas o comedias de TV. Haga algo que disfrute cada día- tenga cosas a las que pueda esperar con emoción hacer cuando se despierte. El estrés negativo viene de tener demasiado poquito que hacer y demasiado tiempo en nuestras manos. Cierta cantidad de estrés positivo nos mantiene energizados y atravesando el día.

6. Obtenga luz del sol. Camine afuera incluso en el invierno; salga a caminar con su perro. Invierta en una lámpara de luz terapéutica. Suplemente su dieta con vitamina D3. La falta de luz en la piel nos agota esta importante vitamina en el cuerpo.

7. Obtenga minerales y vitaminas adecuadas a través de su dieta o de suplementos. Asegúrese de obtener suficiente de las vitaminas B (las cuales proveen energía), Vitamina D (aumenta los niveles de serotonina), y ácidos grasos Omega 3 (mejora los síntomas de la depresión)

8. Hacer ejercicio regularmente desencadena la liberación de endorfinas en el cerebro y también conlleva a una mejor salud física. Las endorfinas desencadenan un sentimiento positivo en el cuerpo ("la altura del corredor"); actúa como sedante (tiene efectos calmantes); y disminuye la percepción del dolor. La actividad física mejora el sueño, aumenta los niveles de energía, reduce el estrés y aumenta la auto estima.

## Preguntas de Discusión

- 1) ¿Cuáles de estas intervenciones naturales le ha funcionado bien a usted? ¿Cómo le mejoraron su ánimo y/o su bienestar físico?
- 2) Usualmente tenemos mayor éxito haciendo cambios en nuestra vida si tomamos “pasos de bebé”. Manteniendo esto en mente, elija 1 o 2 intervenciones naturales que usted estaría dispuesto a probar en las próximas semanas. ¿Cuáles intervenciones elegiría y por qué?

*(Líderes: consideren tener copias disponibles de la separata “Comportamientos Anti-Depresivos” por el Dr. Robert D. Larson, Psicólogo Licenciado)*