

¿Vive con alguien que padece depresión?



#Depresión
#Hablemos

Vivir con alguien que padece depresión puede ser difícil. A continuación se ofrecen consejos sobre lo que puede hacer para ayudar a la persona con depresión que vive con usted y, al mismo tiempo, cuidar de sí mismo.

¿Qué debe saber?

- La depresión es una enfermedad y no un signo de debilidad.
- La depresión se puede tratar. La duración de la enfermedad y la elección del tratamiento más idóneo para tratarla dependen de su gravedad.
- El apoyo de cuidadores, amigos y familiares facilita la curación de la depresión. Hay que tener paciencia y perseverancia, ya que la recuperación puede llevar tiempo.
- El estrés puede empeorar la depresión.

¿Cómo ayudar a una persona con depresión?

- Dígale claramente que quiere ayudarla,
- Escúchela y apóyela sin juzgarla
- Busque más información sobre la depresión.
- Anímela a solicitar ayuda profesional cuando sea posible. Ofrezcase a acompañarla a las citas con el personal de salud.
- Si a dicha persona le prescriben medicación, ayúdela a tomarla de la forma prescrita. Tenga paciencia; la persona con depresión suele tardar algunas semanas en sentirse bien.
- Ayúdela con las tareas cotidianas y a seguir pautas regulares de alimentación y sueño.
- Anímela a hacer deporte regularmente y a participar en actividades sociales.
- Anímela a centrarse en las cosas positivas y no en las negativas.
- Si dicha persona piensa en hacerse daño a sí misma o ya lo ha hecho, no la deje sola. Es indispensable llevarla a un hospital para que sea atendida por urgencias y para que le ordenen el tratamiento médico y de psicoterapia que necesita. Entretanto, quite de su alcance medicamentos, objetos afilados y armas de fuego.
- Cuidese también usted. Procure buscar formas de relajarse y siga haciendo las cosas que le gustan.

2017

Recuerde: si vive con una persona que padece depresión, puede ayudarla a curarse, pero también tiene que cuidarse usted.