

Noviembre 2017

Por qué el cuidado personal es difícil para las personas deprimidas

Cuidando de ti mismo (cuidado personal) es vital para el bienestar físico, emocional y mental. El cuidado personal se define mejor como la capacidad de cuidar adecuadamente tus necesidades de vida diaria, como comer, dormir, arreglarse. Pero también te trata de identificar tus propias necesidades únicas y tomando medidas para cumplir con ellos – como hacer el tiempo hacer cosas que te nutran, así como actividades que te mantienen saludable.

Pero cuando vives con depresión, el cuidado personal a veces puede parecer inalcanzable. Estás cansado, con sentimientos de desesperación y pensamientos corrosivos que empujan y empujan con una tira y afloja interminable dentro de ti. A menudo, la depresión te deja con la sensación que su reactividad física y emocional se ha agotado, drenándote de la capacidad de cuidarte.



Desarrolla un programa de cuidado personal Nuestro cerebro es adaptativo, por lo tanto, se pueden desarrollar nuevas vías neuronales con la práctica de nuevos hábitos. Cuando se trata de la depresión y el cerebro, la recuperación de las funciones ejecutivas vuelve a un nivel saludable cuando los síntomas depresivos se reducen. Una de las formas de fomentar esta recuperación es crear un programa de cuidado personal.

1) Empieza pequeño. Apunte a objetivos pequeños, como levantarse de la cama, meterse en la ducha, o sentarse en una habitación diferente con algo de luz solar o aire fresco.

2) Pasa de inactivo a activo. La clave del cuidado personal es aceptar que es necesario pasar del entumecimiento hueco de la depresión a un estado más activo. Como su depresión disminuye, podrá realizar actividades más estructuradas, como ejercicio o yoga y atender tareas en la casa, la escuela o el trabajo.

3) Alimenta tus sentidos. La depresión es un estado de completo y agotamiento, y la recuperación llega antes cuando te tomas el tiempo para ver, sentir, oír, saborear y tocar. Cosas como salir al sol, escuchar música, tomar una bocanada de aire fresco, obtener un abrazo, o comer alimentos reconfortantes todos ayudan a calmarlo. Pero aún más significativo es reconocer cómo ayudan a mejorar el funcionamiento del lóbulo frontal. Si tu depresión es tan intensa que no puedes hacer que estas experiencias sucedan por tu cuenta, pídale a alguien que lo ayude.

4) Mantiene una rutina. Una vez que tus síntomas de depresión se hayan reducido, ten en cuenta que debes seguir una rutina que le permite mantener tu programa de cuidado personal. Cuidarse a tí mismo es vital en muchos sentidos, el más importante de los cuales es que previene una recaída depresiva.

Modificado de: <https://www.psychologytoday.com/blog/two-takes-depression/201702/why-self-care-is-hard-depressed-individuals>

Recuerde, ERC está aquí para ayudarlo en caso de que el cuidado personal parezca una tarea insuperable para ti mismo.

COMO USAR SU EAP: ERC es el Programa de Asistencia al Empleado (EAP) de su empleo. Para mas informacion, visita nuestro sitio web a www.ERCincorp.com or simplemente llame 1-800-222-8590.