

2019, febrero

Errores comunes que cometen las personas al manejar su depresión

Durante el tratamiento de cualquier enfermedad, cometer errores es inevitable. Después de todo, cometer errores es el modo de aprender, crecer y ponerse saludable. La depresión es una enfermedad difícil, que afecta cómo te ves y cómo te sientes sobre ti mismo. Si te encuentras cometiendo los siguientes "errores", trata de no juzgarte. Más bien, considera estos errores como escalones para guiarte hacia un rumbo más útil. A continuación, se incluyen 3 creencias o comportamientos que son ineficaces en el manejo de la depresión, junto con las ideas de lo que sí funciona.

Decirte a ti mismo que tienes que salirte de esto. "Cuando estás deprimido, es común pensar que no hay una buena razón para tener problemas al levantarte de la cama, dificultad para concentrarte o sentirte tan mal", dijo Lee Coleman, Ph.D, psicólogo clínico. Puedes intentar motivarte a ti mismo autocriticándote o avergonzándote. Después de todo, cuando estás deprimido, quizás sientas que estás sumergido en medio de pensamientos negativos y vergonzosos. Si bien tus intenciones pueden ser buenas, "el lenguaje de la crítica, la culpa y la vergüenza no son útiles y, por lo general, nos hacen sentir aún peor". Si surgen estos pensamientos, Coleman enfatizó la importancia de enfrentarse a ellos. "Recuérdate que nadie jamás se salió de una depresión gritándose. En vez, toma pasos pequeños y mantente activo." Estar saludable toma tiempo.

No decir lo que está pasando. Cuando tienes depresión, también es común sentirse avergonzado o apenado. La depresión "puede sentirse como un defecto básico de lo que eres", dijo Coleman. En consecuencia, puedes esconder lo que sientes, lo que podría hacer que otros se frustren contigo o que simplemente se confundan por lo que está sucediendo, dijo. "Recuerda que los demás, incluso los que más te aman, no son adivinos y pueda que aún estén actuando con información antigua". Al hablar de cómo te sientes, no es necesario que divulgues los detalles. Lo más importante es hacerles saber "lo que necesitas mientras estás luchando para sentirte mejor". Por ejemplo, pueda que necesites más tiempo para completar un proyecto, dijo.

No subestimes la depresión. "Si bien muchos parecen darse cuenta de que la depresión tiene un origen médico, algunos subestiman la forma en la que la depresión afecta tu vida", dijo Deborah Serani, Psy.D, psicóloga clínica y autora. Algunas personas no se dan cuenta de que la depresión afecta todas las facetas de la vida de una persona. Ella mencionó: "Personalmente, podrías luchar contra una gran tristeza, tener dudas sobre ti mismo, fatiga, dificultad para concentrarte y desesperanza. Estos síntomas pueden hacer que te alejes de tus relaciones o que te pongas irritable e impaciente con los demás. En el trabajo o la escuela, los síntomas pueden llevar a tener tareas incompletas, bajo rendimiento y dificultad para recordar información importante. "Cuando entiendes tu depresión y cómo afecta toda tu vida, puedes responder a esos síntomas y ayudarte a ti mismo con técnicas eficaces".

Modificado de: <https://psychcentral.com/blog/5-mistakes-people-make-when-managing-their-depression/>

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.