



Cómo reconectarse con otras personas una vez que la depresión está en tratamiento



Cómo volver a integrar a sus familiares y amigos a su vida

Cuando está desanimado, tal vez note que pasa más tiempo solo. Tal vez quiere evitar el contacto con sus familiares y amigos. A menudo, las personas con depresión pierden interés en las demás personas. Pero incluso aunque reciba tratamiento, puede ser difícil manejar la depresión sin el apoyo de los demás.

El apoyo puede venir de muchas personas y muchos lugares. Puede darse cuenta ya de que el diálogo con su asesor de salud mental o la participación en un grupo de apoyo le ayuda. A algunas personas también les resulta útil hablar con sus familiares o amigos. Independientemente de lo que elija, reconectarse con las personas es un paso importante.



Estas son algunas maneras de reconectarse con otras personas:

Ayúdeles a entender

Ayude a sus familiares y amigos a saber más sobre la depresión. Explíqueles lo que le está ocurriendo y cómo pueden ayudarlo.

Haga preguntas

Pregúntele a su profesional sanitario acerca de la psicoterapia. La psicoterapia puede ayudarlo a explorar y cambiar su pensamiento y los patrones de su vida que afectan a la depresión que tiene.

Acérquese a otros

Hable con sus familiares y amigos. Muestre interés en cómo están. Pregúnteles qué está pasando en sus vidas.



Recuerde que algunos de sus familiares o amigos al principio tal vez no comprendan su afección. Deje que se tomen un tiempo para conocer más sobre la depresión y la manera en que puede afectar a las personas.

Reconectarse a través de las actividades

Una vez que empiece a sentirse mejor, podrá tener la energía y el interés suficientes para las actividades que solía disfrutar. Incluso podría probar con actividades nuevas. Vaya a su ritmo; un paso a la vez. No hay ningún apuro. Si tiene ganas, tal vez hasta quiera invitar a un amigo a que lo acompañe.

Intente incorporar algunas actividades como estas a su vida diaria. Podrían hacer que su tratamiento de la depresión resulte más eficaz.



Ser más activo

Ser activo puede ayudar a mejorar su estado de ánimo, darle más energía y ayudarlo a dormir mejor. Hable con su profesional sanitario antes de cambiar su nivel de actividad.



Participar

Analice la posibilidad de tomar alguna clase, hacer trabajo voluntario o participar en actividades o grupos locales. Puede conocer personas nuevas, y estas actividades pueden ayudarlo a sentir orgullo y éxito.



Incorporar una mascota a su vida

Se ha demostrado que tener una mascota, en especial un perro, complementa su otro tratamiento. Podría comenzar por investigar sobre mascotas o jugar con la mascota de un amigo para ver cuál sería mejor para usted.



Buscar formas de relajarse

Relájese y recargue sus energías de manera saludable dedicándose tiempo para usted. Busque un buen libro, escuche música, o piense en un pasatiempo que alguna vez le gustó, como dibujar, pintar o tomar fotografías.



Consejos para ayudarle a hablar con su equipo de atención sanitaria

Su equipo de atención sanitaria obtiene toda la información relacionada con sus síntomas y la evolución de su tratamiento de usted. Para ayudar a alcanzar su objetivo de tratamiento, hable frecuente y francamente con su profesional sanitario y siga su plan de tratamiento. A continuación hay algunos consejos para ayudarle a sacar el mayor provecho de cada visita.

Antes de su cita

- Mantenga un diario o escriba una lista de las preguntas que tenga sobre su tratamiento.
- Haga una lista de sus síntomas de depresión. Indique si han mejorado o empeorado o si están igual desde que inició o cambió el tratamiento.
- Anote cualquier problema que tenga para tomar el medicamento; por ejemplo, si se olvida de tomarlo o si tiene efectos secundarios.
- Anote los cambios saludables en el estilo de vida que haya hecho para contribuir a manejar su depresión.

Durante su cita

- Hable de manera franca y sincera sobre sus síntomas y preocupaciones.
- Haga las preguntas de la lista que preparó, y de cualquier cosa que se le ocurra durante la visita.
- Escriba las respuestas a sus preguntas.
- Pregúntele al profesional sanitario con qué frecuencia le gustaría que vaya a verlo. Defina su próxima cita antes de irse del consultorio.
- Tome nota de cualquier cambio en el tratamiento o sugerencia que le haga el profesional sanitario.

Después de su cita

- Vuelva a surtir o renueve sus recetas, y siga tomando el medicamento según le indiquen.
- Marque su próxima cita en el calendario.



Otros recursos

Consulte estas organizaciones para obtener más información acerca de la depresión o cómo buscar ayuda:

Depression and Bipolar Support Alliance

(Alianza de Apoyo a Personas con Depresión y Trastorno Bipolar)
dbsalliance.org | 1-800-826-3632

National Suicide Prevention Lifeline

(Red Nacional de Prevención del Suicidio)
suicidepreventionlifeline.org
1-800-273-8255

Para obtener más información acerca de la depresión, visite lillyforbetterhealth.com/en-espanol.

Todas las marcas registradas son propiedad de sus respectivos propietarios.

Material desarrollado por Lilly USA.

♻️ Impreso en papel reciclado posconsumo.

HE99224 1016 IMPRESO EN EE. UU. ©2016, Lilly USA, LLC. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

Lilly

The
HealthPlan