

que puede drenar toda su energía y enfoque, es posible que necesita otros amigos y miembros de la familia para el apoyo. Es vital cuidar de su mente, cuerpo, y otras relaciones. Consejería o un grupo de apoyo puede ser un recurso útil para aprender más sobre la depresión y habilidades de afrontamiento positivas.

TENED EN CUENTA

La mayoría de las personas con depresión mejoran con el tratamiento, pero se necesita tiempo y paciencia. Anime a su ser querido a buscar ayuda. Por encima de todo, recuerde mantenerse con esperanza.

¿Qué pasos positivos tomará hoy para conseguir la orientación y el apoyo que necesita para servir mejor a la persona deprimida con quien vives?



Viviendo con Alguien que está Deprimido
Salud y Bienestar

Viviendo con Alguien que está Deprimido

©2015 Amplified Life Network

To reorder this pamphlet, call 800-453-7733
6035H1-SP

EL BIENESTAR EMPIEZA AQUÍ

No es raro sentirse desvalido en sus esfuerzos por cuidar de alguien que está deprimido.

Imagínese poder hacer una diferencia positiva en la vida cotidiana de la persona deprimida con la quien vive.

Más de un mal estado de ánimo, la depresión afecta sus pensamientos, sentimientos, percepciones y relaciones. Aunque la investigación estima un 17% por ciento de los estadounidenses experimentarán depresión mayor en algún momento, se verá diferente para cada persona. Algunas personas experimentan tristeza intensa, mientras que otros crecen irritables, ansiosos o enojados. Otros síntomas comunes incluyen dificultad para concentrarse, cambios en el sueño y los patrones de alimentación, falta de energía, pérdida de placer en actividades que antes disfrutaba, e incluso pensamientos de suicidio.

RETOS DE VIVIR CON UN SER QUERIDO DEPRIMIDO

Vivir con un ser querido deprimido no siempre es fácil. La gente puede luchar para entender el trastorno y cómo navegar por la vida. Si su ser querido está lidiando con la depresión usted puede experimentar lo siguiente:

- Culpa y la ira sobre el trastorno
- Viendo a la persona deprimida como necesitada o ingrata
- Sentir que sus propias necesidades relacionales no se cumplen
- Temor de expresar su frustración sobre el trastorno

La superación de la depresión no es tarea fácil. Puede ser tentado decirle a su ser querido que se anime o salir de ella. Se podría pensar que si reunirán suficiente fuerza de voluntad que pudieran salir de la cama e ir a trabajar. Estas sugerencias, se pueden sentir bien, pero nunca son útiles. De hecho, se reunieran con irritabilidad y hostilidad.

PASOS DE ACCIÓN

- ✓ **Comunicarse** - Exprese a su ser querido que usted entiende la depresión que es un trastorno y no un fracaso personal. Asegúreles que usted sabe que no son débiles o que eligen sentirse de esta manera.
- ✓ **Involúcrelos** - Tanto como sea posible, incluya a su ser querido en el proceso de tomar decisiones. En lugar de decir: "Vamos a salir a la calle hoy en día", usted podría decir, "Me gustaría salir a la calle hoy. ¿Prefieres ir a dar un paseo o ir en bici en el parque? Podrán negarse, y es importante no forzar a su ser querido a hacer nada. Recuerde elogiar a ellos de los pequeños éxitos.
- ✓ **Use declaraciones de "Yo"** - declaraciones de "tu" suenan acusatorio. En cambio, declaraciones de "Yo" tienden a dejar a la gente menos a la defensiva. Hay una gran diferencia entre "Yo valoro tu salud y quiero verte feliz" versus "tú nunca te cuidas de ti mismo."
- ✓ **Práctica autocuidado** - Debido a que las personas deprimidas se trata de un trastorno