**Lidiando con la Depresión**

Si cree que tiene depresión, el tratamiento profesional es siempre el primer paso. Sin embargo, existen otras medidas que puede tomar por su cuenta para reducir el impacto de los síntomas de depresión además de la terapia. Sorprendentemente, estos mismos pasos pueden ayudarlo a mejorar su capacidad para manejar el estrés de la vida cotidiana y reducir los factores que pueden ponerlo en riesgo de futuras luchas de salud mental.

**EJERCICIO.**

El ejercicio fortalece nuestro cuerpo para manejar los desafíos físicos de la vida. La investigación demuestra que el ejercicio incluso genera productos químicos para sentirse bien que pueden mejorar nuestro estado de ánimo. Existen numerosas formas de mantenerse activo. No importa su condición física o interés, es fácil encontrar una actividad que sea agradable y práctica para incorporar a su rutina diaria. Piense en actividades como trotar, hacer yoga, practicar deporte o practicar surf de remo. Incluso formas más simples de moverse pueden hacer una gran diferencia. Cosas como subir las escaleras, andar en bicicleta a la escuela o incluso llevar al perro a pasear. Como regla general, todos deberían intentar hacer al menos 2.5 horas de ejercicio de intensidad moderada por semana y participar en actividades que aumenten la frecuencia cardíaca y trabajen todos los grupos musculares.

**NUTRICIÓN.**

Hablemos de la importancia de la nutrición. La comida es combustible para la mente y el cuerpo. Es ideal para esforzarse por tres comidas equilibradas por día con aperitivos ligeros en el medio. Las comidas balanceadas incluyen frutas y verduras frescas; lácteos bajos en grasa como la leche y el yogur; proteínas magras como pollo, pescado y frijoles; granos integrales como arroz integral o pan de trigo y grasas saludables como aguacates y nueces. Elegir opciones frescas en lugar de alimentos empacados en una caja o bolsa es una manera fácil de comenzar a elegir alimentos saludables. Además, asegurarse de beber mucha agua es importante para mantener el cuerpo hidratado. Para calcular exactamente cuánto necesita, tome su peso y divídalo entre dos. Ese número es la cantidad de onzas de agua que debe consumir diariamente.

**DORMIR.**

Dormir bien importa. Piense en usted como un teléfono y duerma como un cargador: sin dormir, el cerebro y el cuerpo eventualmente se apagarán. Los adolescentes deben esforzarse por dormir entre 8 y 10 horas por noche. Es más que adultos porque los adolescentes todavía están creciendo. Sabemos que puede ser difícil encontrar el tiempo, sin embargo, todavía hay mucho que podemos hacer para mejorar nuestro sueño. Comience creando un ambiente para dormir que sea fresco, oscuro, tranquilo y relajante: piense en usar persianas, tapones para los oídos, ropa de cama cómoda o un ventilador. Además, es importante evitar actividades que puedan excitar el cerebro antes de acostarse. En las horas previas a la cama, haga la tarea, hable con amigos, revise las redes sociales o consuma alimentos pesados ​​o picantes o bebidas que contengan cafeína o azúcar. Además, es una buena idea mantenerse alejado de dispositivos electrónicos como teléfonos celulares, TV, tabletas y computadoras una hora antes de dormir. Entonces, ¿cómo puede alguien relajarse antes de acostarse? Cosas como tomar una ducha caliente, leer un libro o tomar una taza de té de hierbas sin cafeína son formas fáciles de relajarse y prepararse para dormir.

**OTROS ASUNTOS DE SALUD.**

Cuidar los problemas de salud puede marcar una gran diferencia en cómo nos sentimos emocionalmente. La investigación incluso indica que muchas afecciones no tratadas comparten fuertes correlaciones con la depresión, especialmente las enfermedades inflamatorias. Remediar sus dolores, dolores, alergias y otros alimentos puede ser justo lo que necesita para mejorar su estado de ánimo.

**EVITE SUSTANCIAS DAÑINAS.**

importante darse cuenta de que hay formas saludables y no saludables de lidiar con el estrés. Las habilidades negativas de afrontamiento incluyen actividades que pueden sentirse bien en el momento, pero que hacen que las personas se sientan peor más adelante y que sean potencialmente peligrosas. El afrontamiento negativo incluye cosas como tomar drogas, beber alcohol o participar en comportamientos de alto riesgo como conducir imprudentemente o cortar.

**TENER EN CUENTA.**

La atención plena es la práctica de estar presente en el momento. Cuando nos sentimos abrumados, generalmente se debe a que nuestras mentes comienzan a pensar en retrocesos pasados o a preocuparse por los desafíos futuros; este tipo de pensamiento puede conducir a sentimientos de estrés e incluso depresión. Si vivimos en el momento presente, podemos comenzar a liberarnos de esos pensamientos y sentimientos negativos y ser más efectivos en lo que estamos tratando de hacer en un momento dado, ya sea estar más presente con nuestros amigos o familiares, el trabajo escolar o aficiones.

Antes de la escuela, durante el almuerzo, en su viaje diario a casa, en la ducha o antes de acostarse, piense: **S.T.O.P.**

 **S** - Deja de hacer lo que estás haciendo por un minuto.

 **T** - Toma un respiro. Respira normal y naturalmente y sigue tu respiración entrando y saliendo de tu nariz.

 **O** - Observa tus pensamientos. Cuando surge un pensamiento, reconócelo, siéntate con él y acéptalo. Observe las emociones que están presentes y asígneles un nombre. La investigación indica que solo nombrar tus emociones puede tener un efecto calmante. Luego concéntrate en tu cuerpo. ¿Alguna sensación física como un corazón acelerado, músculos tensos o dolor? Identifícalo.

**P** - Proceda con algo que lo apoyará en el momento. Ya sea hablando con un amigo o simplemente estirando los hombros.

El viejo dicho, "deja de oler las rosas" es fundamental para la creencia de la atención plena. Cuando reflexionamos sobre el pasado y nos preocupamos por el futuro, extrañamos todas las cosas bellas que están frente a nosotros: las personas, los lugares y las experiencias que enriquecen nuestras vidas, validan nuestro valor y le dan sentido a la experiencia humana.

La atención plena es una habilidad para practicar. Pruébelo todos los días durante unos minutos y vea si nota alguna diferencia. Vaya al blog de Erika's Lighthouse para obtener más información e ideas sobre mindfulness.

**HAZ LO QUE AMAS.**

Suena bastante fácil, pero con el empuje y la atracción de la escuela, los amigos, los planes de estudio extra y las obligaciones familiares, a veces lo último que ponemos en nuestra lista de "cosas por hacer" son las cosas que son más significativas y enriquecen nuestras vidas. Ya sea voluntariado, pintar, ver tu película favorita u hornear con mamá, siempre debemos priorizar las cosas que amamos.

**PARA MÁS INFORMACIÓN: EriKa’s LightHOuse(**https://www.erikaslighthouse.org)

Para obtener más información sobre la depresión, consulte el Manual para padres sobre la depresión infantil y adolescente. Además, no olvide echar un vistazo al resto de la Caja de herramientas para la depresión en los adolescentes: realice la prueba de depresión en los adolescentes o acceda a más información sobre la depresión, el tratamiento y cómo ayudar a alguien con depresión.