



Lo que hay que Saber

Después de una catástrofe, es común estar triste y que esa tristeza se acentúe o se prolongue. Puede sentirse triste, depresivo o melancólico durante un tiempo. Puede perder el interés o el placer en actividades que antes le gustaban. Puede notar un aumento o una disminución del apetito y, como consecuencia, el aumento o la baja de peso. Puede tener problemas para dormir o dormir demasiado. Puede tener problemas para concentrarse o tomar decisiones. A veces, la gente dice sentirse inútil o culpable. El síntoma más grave y peligroso de la depresión es pensar en la muerte o planear el suicidio. Si tiene pensamientos suicidas, aunque no los concretaría, comuníquese con su médico o terapeuta para que lo ayuden con un plan de seguridad en caso de que sus pensamientos suicidas pasen a un nivel peligroso.

Lo que se Puede Hacer

- **Aplique estrategias para calmarse.** El ánimo depresivo a veces puede estar relacionado con ansiedad y preocupación. Para reducir la preocupación y la ansiedad, aplique estrategias para calmarse, por ejemplo, respiración, oración, medicación o yoga.
- **Busque apoyo en otras personas o apoye a otras personas.** Si dedica tiempo a los demás o los ayuda, con frecuencia se puede mejorar el ánimo o reemplazar los hábitos y los pensamientos negativos por otros más positivos.
- **Programe a propósito actividades más positivas o significativas en su vida.** Elija actividades que lo energicen, que lo distraigan de los problemas o de los pensamientos tristes, que le generen sentimientos más positivos o que lo hagan sentirse mejor. Planifique una o más de estas actividades por semana, aunque no tenga ganas de hacerlas.
- **Cambie sus pensamientos inútiles por otros más útiles.** Analice sus pensamientos. ¿Son negativos o inútiles? Si es así, pueden provocarle sentimientos perturbadores. Arme un plan para reemplazarlos por pensamientos útiles. Por ejemplo, si piensa “No soporto esto”, pruebe cambiarlo por algo como “No durará para siempre” o “Todavía me siento mal, pero estoy haciendo todo para sentirme mejor”. Recuerde que es común sentirse deprimido después de una catástrofe, así que no se juzgue por sentirse así. Si se exige demasiado, se sentirá peor.
- **Cuídese.** Se puede mejorar el ánimo depresivo cuidando el cuerpo. Coma alimentos saludables, haga ejercicio, beba abundante agua y duerma bien. Haga algo que le guste y que normalmente no haría, por ejemplo, tomarse el tiempo para un baño caliente, regalarse un masaje, leer un libro divertido o salir a caminar.