

Prevenga la Depresión.

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,
Director del Instituto Cognitivo Conductual INCO
Oficina 255 1380 correo info@incocr.org

La depresión es un mal que atañe a todas las personas, y que, lamentablemente, se vuelve cada vez más frecuente en nuestras vidas. Según la organización mundial de la salud, para cuando llegamos a tener treinta años de edad, cada persona sobre el planeta a tenido al menos dos crisis depresivas. Esto le convierte en un problema de salud pública.

La mayor parte de las veces, al entrevistar a personas en psicoterapia, se encuentra que muchos de ellos han abandonado una serie de costumbres que les resultaban agradables; o bien, no han compensado otra serie de pérdidas de forma eficaz.

Debido a nuestra vida moderna, los intereses que antaño eran importantes y frecuentes, hoy día se ven como imposibles por factor tiempo. Por ejemplo era frecuente ver a nuestros abuelos visitar a sus vecinos al menos dos tardes a la semana para tomar café, o planear un fin de semana familiar al menos una vez a la quincena.

Si bien es cierto que hoy día no podemos sostener dichas frecuencias por factor tiempo o dinero, es necesario establecer algunas rutinas que permitan evitar caer en malestares emocionales como la depresión.

Primero hay que entender que se debe hacer algo agradable y placentero de forma diaria, divertirse no es una opción, es una obligación. Esta diversión debe ser muy barata o gratuita, es decir, por divertirme no debo caer en el estrés de deudas económicas incosteables.

Se debe frecuentar a los amigos que hacen reír, esta costumbre debe tener una frecuencia adecuada, no excesiva, ni tampoco sumamente baja. Para ello es posible reunirse en la casa de alguno de ellos, e ir turnando visitas.

Escoger una o dos actividades de recreación, tales como ir al cine, al parque, jugar baloncesto o fútbol, andar en bicicleta, etc. Estas actividades deben tener cierta frecuencia dependiendo del valor de inversión, por ejemplo, ir al cine se puede realizar una o dos veces al mes; andar en bicicleta puede ser hasta diario.

Lo importante es tener actividades que gusten y distraigan del agobio de la rutina de trabajo y de los problemas. Una adecuada distracción y recreación pueden evitar que usted padezca de una enfermedad incómoda como lo es la depresión.