



10 Consejos

Saber es Poder

Estos consejos son diseñados para ayudarle a sentir esperanza, a entender, a aprender sobre los temas de salud mental y cómo manejarlos diariamente.

Diez Consejos para la Recuperación Trastornos Depresivos

- 1. Participe en su tratamiento.** Usted es el mejor experto sobre sí mismo. Tome parte activa en el establecimiento de sus metas individuales y su plan de tratamiento. Se debe basar su tratamiento en sus necesidades y metas.
- 2. Tome las ideas de suicidio en serio.** Hable abiertamente con su Coordinador de Cuidado Médico, a la persona que le prepara recetas, o una enfermera acerca de cualquier pensamiento o idea de suicidio que tenga. Si sea necesario, consígase ayuda inmediatamente llamando al 911, o yéndose a la sala de urgencias en el hospital más cercano a Usted.
- 3. Haga preguntas.** Pídale a su Coordinador de Cuidado Médico o a la persona que le prepara recetas médicas que explique su diagnóstico, alternativas para el tratamiento, y sus recomendaciones. Si no entiende algo, pregúnteselo de nuevo o pídale a un amigo o a un familiar que lo acompañe a una sesión. Escriba preguntas en una hoja de antemano y tráigalas a la sesión.
- 4. Sea consciente de los síntomas iniciales.** Los síntomas de los trastornos depresivos pueden volver a aparecer. Busque tratamiento lo más antes posible. Pídale a su Coordinador de Cuidado Médico información sobre el desarrollo de un Plan de Acción para la Recuperación de su Bien Estar (WRAP por sus siglas en inglés) y un plan para la crisis. Comparta sus planes con sus familiares y amistades.
- 5. Cree apoyo** a través de su familia, amistades, y grupos de apoyo mutuo de iguales. Pida información sobre los grupos de apoyo mutuo de iguales en la comunidad a su Coordinador de Cuidado Médico o a la Oficina del Consumidor y Asuntos Familiares (303 432-5955).
- 6. Dése importancia a sí mismo.** Establezca un estilo de vida saludable. Haga el esfuerzo de aprovechar de la luz del sol por unos minutos al día, especialmente en el otoño y el invierno. Actividad física – aunque sean paseos breves – pueden disminuir la depresión. Haga el esfuerzo de participar en actividades que se disfruta con otras personas. Acuérdesse que bebidas alcohólicas y drogas ilegales pueden aumentar la gravedad de los síntomas de depresión. Si toma el alcohol, tómelo solamente con moderación.
- 7. Guarde sus citas.** Esto es *su* tiempo – úselo de manera eficaz. Si Ud. toma medicamento antidepresivo, tómelo regularmente aunque se sienta mejor. Llame a la persona que le prepara las recetas si tiene cualquier pregunta o si tiene efectos secundarios incómodos. Pida información sobre medicamentos con menos efectos secundarios.
- 8. Practique las habilidades que aprende.** Con frecuencia terapia para la depresión tiene que ver con aprender nuevas maneras de pensar en los eventos y experiencias de su vida. Cumpla las tareas que le dan. La práctica sirve cuando se aprenden estas habilidades nuevas.
- 9. Sea optimista. Establezca metas personales.** Acuérdesse que la gente que padece de trastornos depresivos puede recuperarse y logra vivir una vida completa y productiva.
- 10. Aprenda sobre los trastornos depresivos** y cómo se recupera la gente de enfermedad mental. Pida información por escrita, lea información del Internet o de la biblioteca. Dos sitios sugeridos para comenzar son El Instituto Nacional de Salud Mental (1.800.421.4211 o www.nimh.nih.gov) y la página en el Internet de FBH, www.fbhcolorado.org.

Desarrollado en Colaboración con Proveedores de FBH y la Junta Consultiva del Consumidor y Asuntos Familiares



www.fbhcolorado.org
303-432-5950



www.jcmh.org
303-425-0300