

¿Cómo puedo ayudar a sentirme **mejor**?

Tratar la depresión lleva tiempo. Tomar medidas puede ayudar. Para ayudar a sentirse mejor, pruebe con los pasos que se indican a continuación.

Tómeselo con calma

- Téngase paciencia. Sentirse mejor puede llevarle uno o dos meses.
- Haga algo que le guste todos los días.
- Haga ejercicio. El ejercicio puede mejorar su estado de ánimo.
- No beba demasiada cerveza, vino ni otras bebidas alcohólicas. Estas bebidas pueden empeorar los sentimientos de tristeza y depresión. Los medicamentos no son tan efectivos si bebe alcohol.
- Haga sólo lo necesario. No realice trabajos o tareas adicionales durante el primer mes o los primeros dos meses.

Cumpla con su tratamiento

- Siga tomando su medicamento. Puede tardar varias semanas en actuar.
- Tome el medicamento todos los días a la misma hora.
- Asista a las consultas de su médico. El médico necesita saber cómo se siente.
- Dígale al médico cómo se siente y qué piensa.

Obtenga ayuda de los demás

- Pida ayuda a sus familiares y amigos. Obtener ayuda no le hace una persona débil.
- Pídales a los demás que sean amables y pacientes a medida que usted se recupera.
- Llame a la Red Nacional de Esperanza (National Hopeline Network) al 1-800-SUICIDE (1-800-784-2433) o consulte su directorio telefónico para buscar líneas de ayuda para crisis en su localidad si necesita hablar con alguien.