

Que Pasa Cuando Sufres una Depresion y Como Curar la Depresion

Contributed by Marialuisa
Tuesday, 20 November 2007
Last Updated Tuesday, 20 November 2007

Cuando sientes miedo de enfrentar al mundo, sin duda estas deprimido. La depresion es un problema en crecimiento, en los ultimos 50 a 60 años. Su tasa de crecimiento ha sido aumentando de manera alarmante. La edad promedio, de personas que se encuentran bajo una depresion esta alrededor de los 30 años pero ha descendido en ultimas fechas hasta los 20 años. Esto es debido a que la adolescencia es la edad donde hay mayor sufrimiento y conflictos de personalidad.

Estados Unidos es el pais con el mas alto indice de personas con depresion. Sin duda alguna, esto se debe al estilo de vida tan rapido e inquieto y a la carencia de un sentido en la vida, hoy por hoy existe un gran vacio existencial en la mayoria de las personas del mundo occidental, que han caido en un materialismo que lejos de traerles la felicidad los ha hecho mas vulnerables e insatisfechos.

A pesar de que hoy en dia se cuenta con muchos tips y maneras para evitar la depresion, lo cuales son muy utiles y mucha gente se ha beneficiado de ellos, todavia hay personas que caen en la depresion por cualquier razon. Lo que estas personas deben hacer en lo siguiente.

Si tu has sufrido una depresion, lo primero que debes hacer honestamente es reconocer la causa principal de por que estas sufriendo. Obten tu condicion real y despues contacta a un especialista en el area que te pueda aconsejar. Si un niño o un adolescente esta sufriendo, sus padres deben mantener su deber. Los padres deben de entender el problema y consolarlo y darle todo el apoyo necesario a su hijo. Si es necesario deben llevarlo a un doctor.

Cuando estas en una depresion y decides buscar ayuda profesional, entonces es indispensable que cooperes con el. Permitele saber tu exacta condicion mental y que es lo que esta ocurriendo contigo. Y tambien es muy importante, en caso de que tu estes tomando algun medicamento que te este causando la depresion, decirselo a tu medico. Lo que sucede, es que a menudo las personas se niegan a reconocer la existencia de los síntomas de esta enfermedad, lo que la hace más difícil de poder ser tratada con éxito. Ten en cuenta que el especialista no puede ayudarte a menos que tu le des la informacion correcta.

Una vez que te encuentres bajo un tratamiento para la depresion con un terapeuta. Debes seguir estrictamente lo que el te aconseje. Mantén un contacto regular con tu terapeuta. Debes olvidarte de todo en ese momento y centrar toda tu atencion en tu pronta recuperacion. Preguntale a tu terapeuta sobre la dieta apropiada para ti.

Si estas deprimido, hazte el proposito de no estar solo, aunque algunas personas consideran que la soledad da paz, yo no estoy de acuerdo con eso. Especialmente si su hijo esta deprimido, los padres deben de poner una especial vigilancia, por que la soledad solo empeora la situacion.

Si algun accidente es la causa de la depresion, nunca debes ir a ese lugar o debes tratar de evitar recordar ese suceso. Yo se, que no es facil, trata de ocuparte en otra cosa para no pensar en ese suceso que te afecto tanto.

Cuando se trata de algun problema o preocupacion, debes irte de vacaciones a algun lugar tranquilo y pacifico que te ayude a relajarte y ver con mayor objetividad el problema o incluso a olvidarlo. Cuando regreses, lo mas probable es que ya hayas superado la depresion y te encuentres con nuevas energias y ganas de salir adelante.

Estos son algunos consejos para las personas que se encuentran en graves problemas de depresion, pero deben ser seguidos y apoyados por todos los miembros de la familia, porque los enfermos no quieren revelar que están teniendo ningún problema de este tipo. Incluso algunas veces no llegan a darse cuenta de su enfermedad.