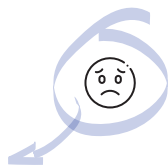


DEPRESIÓN

AHOLKULARITZAK

PSIKOASESORIA

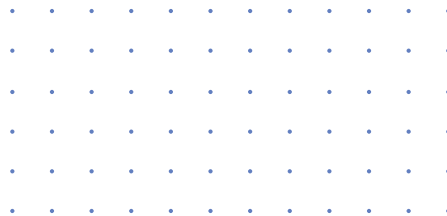




Sentir desesperanza, tristeza, indecisión, apatía, etc. no implica necesariamente estar pasando por una depresión, **las emociones no son ni buenas ni malas**, sino que son útiles, aunque algunas sean desagradables o dolorosas.

La tristeza nos obliga a parar, a bajar el ritmo y a reflexionar, lo que nos permite afrontar pérdidas, duelos, cambios en la vida, etc., para poder tomar decisiones.

¡Retroceder para coger impulso!



¡LA TRISTEZA NOS AYUDA A AVANZAR, LA **DEPRESIÓN NOS BLOQUEA!**

Entonces...

¿QUÉ ES

Y QUÉ NO ES, LA DEPRESIÓN?

SÍ

- ! Trastorno del estado de ánimo.
- ! Prolongado en el tiempo, aunque no para siempre.
- ! Afecta a nuestra forma de pensar, sentir, percibir, actuar y relacionarnos.
- ! Estado de ánimo general de tristeza, aunque puede variar.
- ! Las causas son diversas y se retroalimentan entre ellas.

NO

- ! Un rasgo de personalidad.
- ! No es sentirse de “bajón”.
- ! Solamente tristeza.
- ! No es estar triste 24/7.
- ! No ocurre por una única causa.





1 - RENUNCIA

(apatía, espera,
círculo de la pereza)

El malestar nos lleva a dejar todo aquello que nos gusta hacer y con lo que disfrutamos, para acabar abandonando las actividades del día a día. Como cada vez nos cuesta más hacer cualquier cosa, nos vamos sintiendo más incapaces y desmotivados.

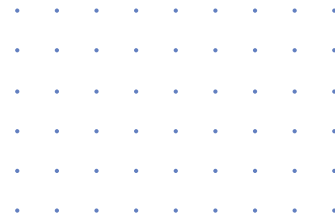
¡Ojo! Podemos caer en la **trampa de la espera: perdemos la iniciativa para hacer algo** que nos saque del pozo, esperando a que surja algo que nos ayude a avanzar (una tercera persona, casualidad, destino, un milagro).

No esperes que la solución caiga del cielo, hasta el paso más pequeño puede marcar la diferencia. Paremos un segundo a pensar... ¿Qué soluciones has intentado llevar a cabo? ¿Te ayudan a desbloquearte o te bloquean más? Cuando nos deprimimos no solo nos encerramos en nosotros mismos, también nos podemos llegar a encerrar en casa.

¿Qué pequeñas cosas de tu día a día que te generaban bienestar has dejado de hacer? Salir a dar un paseo, ver una película o serie que te guste, darte algún capricho, hacer deporte, llamar a alguien, visitar a tu familia...

¿Cuál crees que en tu caso sería la más fácil de retomar? ¿Qué pequeñas cosas gratificantes puedes recuperar? ¿Qué puedes incorporar como novedad a tu vida?

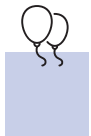
Usa las zonas punteadas
para escribir tu experiencia



¿QUÉ INGREDIENTES PUEDEN LLEVARNOS A ALIMENTARLA?



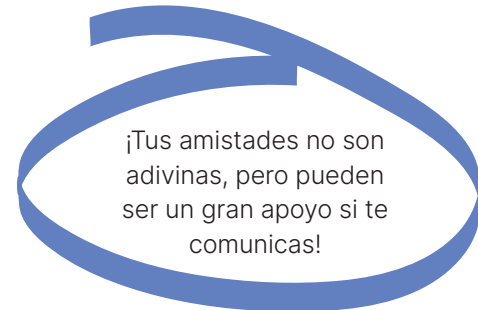
La tristeza puede invadir nuestro mundo social y hacer que nos sintamos **fuera de los planes** y cada vez nos cueste más reengancharnos. Cuanto más nos alejamos, más nos cuesta volver.



Quizás te invadan pensamientos como:

- Ya nadie me escribe.
- Estoy fuera de los planes.
- No van a notar mi falta.
- Para estar mal, me quedo en mi casa.
- Me siento sola/o.
- Nadie me va a entender.

Pasar tiempo solxs es saludable y nos ayuda a reflexionar, valorar..., pero ¡Ojo! Podemos llegar a alejarnos para comprobar si importamos al resto, y si no dan señales, **caer en la trampa de pensar que les damos igual**. Esto, puede llevarnos a esperar a que sea el resto quien dé el primer paso.



¡Tus amistades no son adivinas, pero pueden ser un gran apoyo si te comunicas!

Si has caído en la trampa de estas soluciones fallidas, esto ha podido afectar a tu autoconcepto, tranqui, no eres la única persona a la que le pasa. Debido al aislamiento y a la renuncia se alimenta la creencia de que no vales nada y que ERES tu bajón. Sin embargo, recuerda, antes de esta etapa ¿qué capacidades, cualidades, amistades, aficiones, etc. tenías y disfrutabas?

Si te identificas con lo que has leído aquí puede ser un buen momento para pedir ayuda.

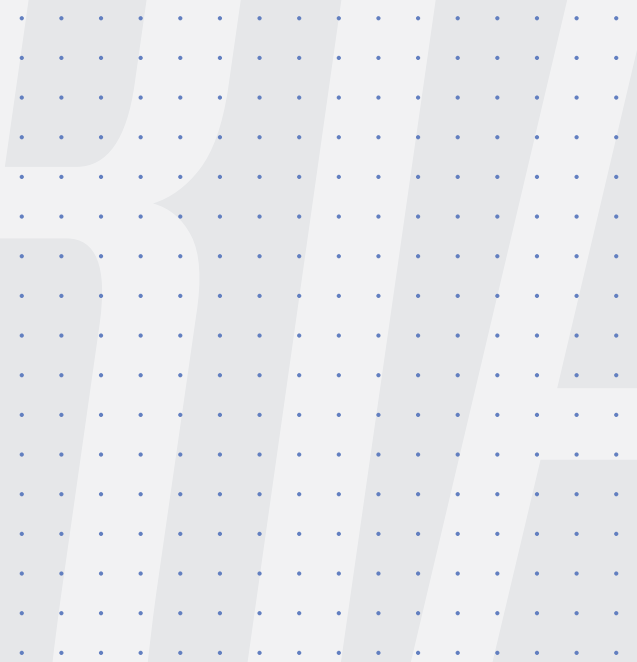
Estar triste ya es una buena razón para pedir ayuda, si además tu malestar te impide realizar tu vida con normalidad te animamos a que no esperes más, puedes estar pasando por una depresión.

Sin embargo, recuerda:

**¡No ERES tu malestar,
sino que ESTÁS mal!**



¿y tú
cómo lo ves?



¡TEN EN CUENTA



VEN A VERNOS

AHOLKULARITZAK
PSIKOASESORIA



Para jóvenes

14-30 años

Horario

Lunes a viernes - 18:00 a 20:30

Centro Cívico El Campillo

Santa María, 4

Vitoria-Gasteiz

psicoasesoria@vitoria-gasteiz.org

945 161 904