

Una recaída se acompaña de cambios de comportamientos, pensamientos o emociones. Su tratamiento y recuperación será más sencilla si se detecta antes de que los síntomas avancen y se hagan más intensos. A continuación, te presentamos los más frecuentes y algunas estrategias útiles para su manejo

Pide ayuda y contacta con tu psiquiatra si observas alguna de estas señales de alarma:

Sentimientos de culpabilidad e inferioridad:

- La depresión ocurre como otra enfermedad, no existen culpables
- Comparte y expresa tus sentimientos con personas de tu confianza

Menor nivel de actividad, de disfrutar, cansancio extremo, descuidar tareas:

- Aumenta y organiza el número de tareas diarias
- Márcate objetivos realistas, pequeños retos alcanzables y cúmplelos
- Intenta practicar ejercicio físico
- Continúa cuidando tu imagen

Ansiedad y angustia:

- Realiza ejercicios de relajación, meditación o mindfulness
- Comprende que estos sentimientos son síntomas de depresión

Dormir mucho:

- Limita el número de horas de sueño, si puedes hasta 9 diarias
- Realiza ejercicio físico de manera regular

Dificultad de concentración, olvidos frecuentes, menor capacidad de reacción:

- Evita automedicarte, esto es, cambiar las dosis indicadas o tomar fármacos que no están prescritos en este momento
- No abandones la medicación habitual
- Realiza ejercicios de relajación, meditación o mindfulness

Cambios en la alimentación:

- Utiliza estrategias aprendidas para regular la alimentación desordenada y los atracones
- Respeta los horarios y no te saltes comidas
- Evita tomar productos que sustituyan a las comidas o dietas poco fiables...

Dormir menos:

- Aumenta el número de horas de sueño, si puedes hasta 10 diarias
- Reduce las actividades que te activan y estimulan

Irritabilidad e impaciencia:

- Controla la euforia, evita el consumo de alcohol y drogas
- Aplaza las decisiones importantes
- Retrasa el impulso de gastar

Mayor nivel de actividad, con más objetivos, ideas y planes, actividades de riesgo:

- Limita y organiza el número de tareas
- Fija un horario de actividad, máximo 6 horas, si no se puede convertir en una espiral sin fin
- Pospón cualquier inversión económica o gasto significativo (por ejemplo, unos días). Consúltalo con una persona de confianza
- Aplaza los cambios de imagen extremos como cirugía, peinado, tatuajes, estilo de ropa...
- Evita actividades de riesgo. Cuida tu salud y seguridad durante las relaciones sexuales

Hablar mucho y rápido:

- Contrasta tus "grandes ideas" con personas de confianza
- Restringe el uso de estimulantes como el alcohol, tabaco, café, té, bebidas energéticas...

