

Berriz gaixotzearekin batera, jokabideak, pentsamenduak edo emozioak aldatzen dira. Hori errazago tratatu eta sendatuko da, sintomek aurrera egin aurretik detektatzen bada eta intentsitate handiagokoak izan baino lehen. Jarraian, ohikoenak eta horiek maneiatzeko estrategia erabilgarri batzuk aurkeztuko dizkizugu

Erruduntasun- eta gutxiespen-sentimenduak:

- Depresioa beste gaixotasun bat bezala gertatzen da, ez dago errudunik
- Partekatu eta adierazi zure sentimenduak konfiantzako pertsonekin

Jarduera- eta gozamen-maila txikiagoa, muturreko nekea, zereginak ez zaintzea:

- Handitu eta antolatu eguneko zereginen kopurua
- Markatu helburu errealistak, lor daitezkeen erronka txikiak eta bete itzazu
- Saiatu ariketa fisikoa egiten
- Jarraitu zure irudia zaintzen

Antsietatea eta larritasuna:

- Egin erlaxazio-, meditazio- edo mindfulness-ariketak
- Ulertu sentimendu horiek depresioaren sintomak direla

Asko lo egitea:

- Egin lo ordu gutxiago (ahal baduzu, egunean 9 ordu gehienez)
- Egin ariketa fisikoa erregulartasunez

Kontzentratzeko zailtasuna, maiz gauzak ahaztea, erreakzionatzeko gaitasun txikiagoa:

- Ez automedikatu, hau da, ez aldatu agindutako dosirik eta ez hartu une honetan preskribatuta ez dituzun farmakoak.
- Ez utzi ohiko medikazioa hartzeari
- Egin erlaxazio-, meditazio- edo mindfulness-ariketak

Aldaketak elikaduran:

- Erabili ikasitako estrategiak elikadura desordenatua eta betekadak erregulatzeko
- Errespetatu ordutegiak eta ez pasatu otordurik
- Ez hartu otorduek ordezkatzeko dituzten fidagarritasun gutxiko produktuak eta ez jarraitu zalantzazko dietarik

Eskatu laguntza eta jarri harremanetan zure psikiatrarekin alarma-seinale hauetakoren bat ikusten baduzu:

Suminkortasuna eta pazientzia falta:

- Kontrolatu euforia, eta ez kontsumitu alkoholik ezta drogarik ere
- Atzeratu erabaki garrantzitsuak
- Atzeratu gastatzeko grina

Gutxiago lo egitea:

- Egin lo ordu gehiago (ahal baduzu, egunean 10 ordu ere)
- Murriztu aktibatzen eta estimulatzen zaituzten jarduerak

Jarduera-maila handiagoa, helburu, ideia eta plan gehiagorekin izatea. Arrisku-jarduerak:

- Mugatu eta antolatu zeregin kopurua
- Finkatu jarduera-ordutegi bat, gehienez 6 ordukoa, bestela, amaitu ezin den kiribil bihur daiteke
- Atzeratu edozein inbertsio ekonomiko edo gastu esanguratsu (adibidez, egun batzuk). Kontsultatu konfiantzazko pertsona batekin
- Atzeratu muturreko irudi-aldaketak, hala nola orrazkera, tatuajeak, arropa-estiloa...
- Ez egin arrisku-jarduerarik. Zaindu zure osasuna eta segurtasuna sexu-harremanetan

Asko eta azkar hitz egitea:

- Depresioa beste gaixotasun bat bezala gertatzen da, ez dago errudunik
- Partekatu eta adierazi zure sentimenduak konfiantzako pertsonekin

