

LA DEPRESIÓN: ¿Cómo combatirla?



Si estás atravesando una depresión, lo más conveniente es que recibas ayuda de un terapeuta. Para sacar el mayor provecho de la terapia, tú también puedes hacer cosas que te ayuden. **Aquí te presentamos algunos consejos para que te sientas mejor. Tal vez parezcan sencillas, pero pueden ser de gran ayuda.**



MANTÉN CONTACTO CON AMIGOS

Es saludable salir con más personas a conocer otros lugares



NO TE CULPES

Por sentirte mal, la tristeza es un sentimiento natural



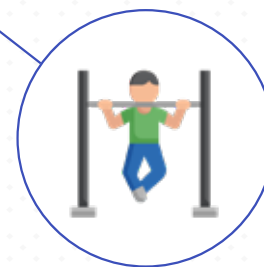
HAZ COSAS NUEVAS

No pierdas la oportunidad de aprender algo nuevo en la vida



ALIMENTATE BIEN

Incorpora más vitamina B y calcio, y elimina alimentos ricos en carbohidratos refinados y azúcares



HAZ EJERCICIO

Ayuda a tener una mejor salud física y a generar endorfinas para tener un mejor humor

FUENTE: Colegio de Psicólogos del Perú