



Northeast Behavioral Health Partnership, LLC

Consejos prácticos para la recuperación de trastornos depresivos para adolescentes

Desarrollado en colaboración con proveedores de NBHP y la Comisión consultiva del consumidor y asuntos familiares

1. **Participe en su tratamiento y haga preguntas.** Tome una parte activa en el establecimiento de sus metas personales y su plan de tratamiento. Su tratamiento se debe basar en sus necesidades y metas. Si no entiende algo, pregúnteselo de nuevo. Apunte sus preguntas de antemano y llévelas a la sesión. Asegúrese de hablar con su médico principal sobre sus síntomas y medicamentos.
2. **Tome en serio las ideas de suicidio, de hacerse daño, o de la muerte.** Hable abiertamente con su clínico, con la persona que le prepara recetas, o con una enfermera sobre cualquier de estos pensamientos que tenga. Si sea necesario, consiga ayuda inmediatamente llamando al 911, o yéndose a la sala de urgencias en el hospital más cercano. Cree un plan para su seguridad con su terapeuta.
3. **Sea consciente de los síntomas iniciales.** Hay veces que su depresión puede hacerle sentir emociones de enojo o de irritabilidad en vez de tristeza. Los síntomas de la depresión pueden volver a aparecer. Busque tratamiento lo antes posible. Pregúntele a su clínico sobre el desarrollo de un Plan para la recuperación o un Plan para la crisis, y compártalos con su familia y sus amigos.
4. **Pase tiempo con otras personas,** como familiares, amigos y grupos de apoyo mutuo de iguales. Mientras más relaciones positivas tenga, mejor. Limite el tiempo que usted pasa a solas. Mantenga sus actividades sociales, aunque no tenga ganas de hacerlo en el momento.
5. **Cuídese a sí mismo.** Establezca un estilo de vida saludable. Estar afuera en la luz del sol por unos minutos cada día, especialmente en el otoño e invierno, puede ayudarle a sentirse mejor. La actividad física puede mejorar su estado de ánimo. Establezca una rutina de hacer ejercicio y de comer una dieta saludable y bien equilibrada. Acuérdesse que las bebidas alcohólicas y las drogas pueden aumentar la gravedad de los síntomas depresivos después de que pasen los efectos.
6. **Duerma.** Asegúrese de dormir lo suficiente. Los adolescentes necesitan dormir 8 a 9 horas.
7. **Mantenga sus citas.** Esto es su tiempo así que lo use de manera eficaz. Si usted toma medicamento antidepresivo, tómelo regularmente aunque se sienta mejor. Llame a la persona que le prepara las recetas si tiene cualquier pregunta o si sufre de efectos secundarios incómodos. Pregunte por medicamentos que quizás tengan menos efectos secundarios. Sea abierto con su terapeuta y dispóngase a pensar en nuevas perspectivas.

8. **Practique las habilidades que aprende.** Con frecuencia, la terapia para la depresión tiene que ver con el aprender nuevas maneras de pensar en los eventos y experiencias de su vida. Cumpla las tareas que le dan. Le sirve la práctica cuando uno aprende estas habilidades nuevas. No se critique demasiado.
9. **Trate de tener esperanza.** Acuérdesse que no está solo. La gente deprimida puede recuperarse y sí lo ha hecho. Desarrolle una habilidad o un pasatiempo. Haga un esfuerzo para hacer unas actividades que a usted le gusta hacer con otras personas.
10. **Aprenda cómo la gente se recupera de la depresión.** Pida materiales por escrito, lea información de la biblioteca. Comience con tres sitios de Internet que son el Instituto nacional para la salud mental (National Institute of Mental Health 1.800.421.4211 o www.nimh.nih.gov), WebMD (<http://www.webmd.com/depression/guide/depression-children>), y el sitio de NBHP, www.nbhpartnership.com, y www.achievementsolutions.net.