

Cuidarse a sí mismo, la mejor técnica para bloquear la depresión

Cuando hay pérdida de la visión, suelen presentarse cambios no solo en relación con el entorno físico, sino también en el entorno emocional de la persona. Cuidarse a sí mismo y mantenerse activo, le ayudará a evitar una posible depresión.

Por Alta Visión

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), la depresión es una enfermedad frecuente en todo el mundo y se calcula que afecta a unos 350 millones de personas, siendo distinta de las variaciones habituales del estado de ánimo y de las respuestas emocionales breves a los problemas de la vida cotidiana.

La depresión es un problema de salud serio, especialmente cuando es de larga duración e intensidad moderada a grave y puede causar gran sufrimiento y alterar las actividades laborales, escolares y familiares, llevando en el caso más extremo a pensar en el suicidio.



Perder drásticamente un sentido primario como la vista puede afectarnos de muchas formas, sobre todo en actividades que hasta entonces eran sencillas como vestirse, arreglarse, comer o viajar.

El proceso de adaptación es distinto para cada persona. Algunas lo viven con gran rapidez, otras en cambio, pueden requerir largos períodos de ajuste. Lo importante es adaptarse a un mundo que es nuevo y desconocido, redescubriendo personas, actividades y causas que den sentido a su vida.

Comience practicando actividades o ejercicios físicos moderados. Vaya a cine, eventos o actividades que solía disfrutar. Participe en actividades religiosas, sociales, o de otro tipo que sean de su interés. Trate de pasar tiempo con otras personas y tenga un amigo(a) o familiar de confianza como su confidente, no aislarse le permite que sus amigos o familiares le ayuden en el proceso.

Haga ejercicio

Existen actividades físicas para cada persona de acuerdo con sus características físicas. Es recomendable que las rutinas se realicen con el apoyo y conocimiento de un médico profesional. Recuerde que realizar actividad física aumenta el nivel de endorfinas, hormonas que permite sentir alegría, bienestar y actúan en contra de la sensación de dolor.

Haga parte de un grupo

Hacer alguna actividad que disfrute como parte de un grupo, le permitirá mantenerse ocupado y enfocar su energía en algo positivo, evitando la sensación de ansiedad o depresión.



Apóyese en familiares y amigos

Comunicar las emociones es parte fundamental de sentirnos mejor, por eso aprovechar el apoyo de amigos y familiares para expresar lo que sentimos, es la mejor forma de aliviar sentimientos negativos.

Tener una enfermedad como baja visión es una realidad que se afronta cada día. Pequeños cambios pueden ayudarlo a mejorar su estilo de vida sin alejarse de las cosas a las que estaba acostumbrado a hacer, no deje que su mente actúe de forma negativa y siempre mire las opciones de forma positiva.



más información en:
6164585 Opción 5
www.altavision.com.co