

¿Qué es el ciclo de la depresión?

La depresión es un problema de salud mental que puede afectar significativamente tu vida y bienestar. Podrías experimentar bajo estado de ánimo, falta de motivación, fatiga, evitar hablar con amigos y preferir pasar el tiempo frente al televisor o durmiendo.

El problema es que nuestra forma de pensar puede afectar nuestros sentimientos y comportamientos, lo que puede empeorar la depresión. Con el tiempo, nos retraemos más, nuestro insomnio puede empeorar y podríamos encontrarnos llorando constantemente.

Cuando estamos atrapados en este ciclo, es difícil ver el panorama general. Este diagrama ilustra el ciclo depresivo, que puede resultarte útil:



¿Qué es el ciclo de la depresión?



Cómo romper el ciclo de la depresión

La buena noticia es que puedes romper este ciclo y sentirte mejor.

Algunas maneras de hacerlo incluyen:

