

El círculo vicioso de la depresión

Recorre las cinco etapas con un ejemplo propio. Después elige una actividad pequeña, casi ridícula de pequeña, para esta semana.

El ánimo está bajo
Tristeza, desgano, cansancio desde que abres los ojos.

Hago menos cosas
Cancelo, postergo, me quedo en la cama, dejo de salir.

Tengo menos logros y menos contacto
Nada que contar, nadie con quien hablar, tareas acumuladas.

Me critico y me canso más
"Soy un desastre", "ni esto puedo". El cuerpo pesa más.

El ánimo baja todavía más
Y el próximo día cuesta aún más arrancar.

Mi punto de ruptura, una actividad para esta semana
Concreta, pequeña y con día y hora. Ducharme, salir a comprar el pan, llamar a alguien cinco minutos.

Y el círculo se cierra

La actividad va primero y las ganas llegan después. Empieza por algo tan pequeño que te resulte fácil de cumplir. Esta hoja no sustituye tratamiento. Si el ánimo bajo dura semanas o aparecen pensamientos de no querer vivir, busca ayuda profesional o una línea de crisis de tu país.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde \$10 USD
Escanea y agenda con un psicólogo

