

Complementa la terapia y el medicamento para tratar la distimia

Este material es de carácter educativo e informativo únicamente, no sustituye ni reemplaza la consulta médica, y en ningún caso deberá tomarse como consejo, tratamiento o indicación médica. Ante cualquier duda deberá consultar siempre a su médico tratante.

Quizás, tú o alguien que conoces parece estar llevando una vida normal desde hace un buen tiempo; con permanencia activa en la vida laboral y en eventos. Sin embargo, en el fondo, hay sentimientos de agobio, pesadez y desesperanza ante el futuro. Si esto suena familiar, es posible que tu terapeuta o médico tratante te haya hablado de los síntomas de la distimia o depresión altamente funcional¹.

Además del tratamiento psicológico y/o psiquiátrico y los medicamentos², puedes poner en práctica estas acciones para ayudar en tu recuperación¹:



Practica el autocuidado

Presta atención a las formas en las que cuidas de tu cuerpo y no olvides que también debes cuidar tus emociones. Una buena manera de ayudarte en este proceso es por medio de la terapia grupal. Compartir tu situación en un grupo te saca del aislamiento emocional mientras aprendes a poner tus necesidades en palabras y sanas las heridas emocionales.



Expresión creativa

Incorpora en tu agenda al menos una actividad que tenga, únicamente, el propósito de brindarte alegría. Puedes optar por alguna forma de arte como la música y la danza para ayudarte a sobrellevar la depresión de alto funcionamiento. El objetivo es que salgas de las tareas mundanas y repetitivas que pueden estar contribuyendo con tu condición actual.

Recuerda consultar con la persona profesional en la salud de tu confianza, en caso de que tengas una duda o antes de implementar recomendaciones adicionales a tu tratamiento.

Referencias:

¹ Psychology Today. Así es la depresión altamente funcional. Disponible en <https://www.psychologytoday.com/es/blog/asi-es-la-depresion-altamente-funcional> Último acceso en agosto de 2022.

² Harvard Health Publishing. Dysthymia. Disponible en https://www.health.harvard.edu/newsletter_article/dysthymia Último acceso en agosto de 2022.