



Metas relacionadas con la depresión: ¿en qué consisten?

La persona más importante para controlar la depresión es el paciente. Consulte a su médico para elegir una o más metas en las que esté dispuesto a trabajar ahora mismo.

Meta 1



Visitas al consultorio

- Asistiré a todas las citas al consultorio.
- Le comunicaré a mi médico si tengo alguna dificultad para tomar los medicamentos de acuerdo con las indicaciones.

Meta 2



Psicoterapia

- Buscaré un terapeuta o un grupo de apoyo.
- Asistiré a las sesiones regularmente.

Meta 3



Medicamentos

- Tomaré los medicamentos de acuerdo con las indicaciones del médico.
- Me comunicaré con el médico si tengo algún problema con los medicamentos.
- Si no comprendo alguna indicación, consultaré al médico o farmacéutico.

Meta 4



Cuidados propios

- Respetaré un cronograma de alimentación, actividad física y horas de sueño.
- Aprenderé métodos para reducir el nivel de estrés, como por ejemplo ejercicios físicos, relajación y lectura.
- Evitaré consumir drogas ilegales y alcohol.

Meta 5



Mantenimiento de un diario de control

- Llevaré un registro diario de mis pensamientos y sensaciones.

Meta 6



Pedir ayuda

- Conversaré sobre mis sensaciones con mis familiares y amigos.
- Me uniré a un grupo de apoyo para la depresión.
- Solicitaré la ayuda de mis familiares y amigos más cercanos y de los profesionales médicos cuando la necesite.
- Me comunicaré con mi médico de inmediato si los síntomas empeoran.
- Le comunicaré a mi médico de inmediato si tengo problemas de drogas o alcohol.

Emergencias:

Llame al 911 si está pensando en hacerse daño o en suicidarse.

Anote la meta más importante que desea alcanzar con su plan de tratamiento:
