



Consejos sobre desánimo

¿Qué es el desánimo?

El desánimo es, literalmente, falta de ánimo, de energía o de ilusión, con una mezcla de tristeza, pesimismo o apatía. Se considera una alteración leve y pasajera. A menudo su origen es difuso y podría llegar a bloquearnos si es un desánimo profundo y prolongado, hasta provocar trastornos más graves como una depresión. El paso más importante es comprender la situación y manejarla, con actitud positiva para empezar a mejorarla y con ayuda de algunas recomendaciones

Alimenta la energía



El desánimo puede llevar a comer más y peor. No hay que descuidar una dieta equilibrada a base de verduras y frutas abundantes, cereales integrales, frutos secos, aves, pescado y probióticos



Evitar los excesos, las grasas saturadas y las tentaciones azucaradas, y también el tabaco, el alcohol y otros tóxicos

Cuidar los buenos hábitos



Evitar el sedentarismo y salir al exterior, si es posible en contacto con la naturaleza. La práctica de actividad física moderada, y mejor algún tipo de deporte, actúa como un buen regulador del desánimo



Mantener unas horas suficientes de sueño (el desánimo se asocia a cansancio, abulia y cierta tendencia a retrasar la hora de levantarse)

4

El estrés y la desmotivación suelen causar desánimo. Nos irá mejor si nos concentramos en nuestros «pequeños» objetivos diarios



5

Socializar y rodearnos de personas positivas de nuestro entorno. Cuidar el aspecto personal y las aficiones



¿Qué nos ocurre?

6

La llegada del mal tiempo y la reducción de las horas de luz solar afectan de modo especial a muchas personas. Disminuye la producción de serotonina y hay que adaptar nuestro ritmo circadiano. Nos ayudan el ejercicio y los alimentos ricos en triptófano. En caso necesario, se pueden recomendar los suplementos de serotonina, melatonina o vitaminas y minerales disponibles en el mercado



Si el desánimo se cronifica, hay que remitir al especialista

