

## Cuando te sientes desanimado/a

El estado de ánimo de todas las personas varía. Hay días en los que te levantas sintiéndote más relajado/a y tranquilo/a. Otros días te sientes decaído/a, cansado/a o no del todo tú mismo/a. Estos altibajos naturales son parte de ser humano.

Cuando los momentos de bajón duran más tiempo, se sienten más intensos o empiezan a dificultar la vida cotidiana, es ahí cuando debes prestar más atención a tu estado de ánimo.

Entender qué es normal, a qué hay que prestar atención y cuándo puede ser el momento de pedir asistencia puede ayudarte a dar el siguiente paso.

## ¿Cómo se sienten los cambios de ánimo normales?

Todos tenemos días en los que podemos sentirnos de una o más de estas maneras:

- un poco apagados o confusos
- que nos cuesta más ponernos en marcha
- menos motivados
- irritables
- más sensibles o abrumados con facilidad

Por lo general, estos sentimientos pasan una vez que descansas, te reconectas con otras personas o tomas un respiro. Tener un día malo no significa que algo esté mal. Simplemente significa que eres un ser humano.

## ¿Qué sucede cuando el desánimo perdura?

A veces, es posible que tu estado de ánimo no mejore como debería. La sensación persiste, se vuelve más intensa y empieza a teñir tu día de gris cada vez más.

El estado de ánimo bajo prolongado es diferente. Dura más, se siente más pesado y es más difícil de revertir. En lugar de desaparecer tras el descanso, permanece contigo y empieza a teñir tu día de gris cada vez más.

Te puede suceder lo siguiente:

- sentir que las tareas cotidianas requieren más esfuerzo
- que tus pensamientos se sientan más pesados o negativos
- te resulte más difícil disfrutar de las cosas que te gustan
- percibir cambios en tu sueño o apetito
- que todo se sienta un poco “excesivo”

## Mental Health Check In

Esto suele ocurrir cuando has estado lidiando con estrés, pérdidas, cambios o agotamiento durante más tiempo del que tu cuerpo puede soportar. Sentir desánimo en estos momentos no es un signo de fracaso. Es una señal de que has estado pasando por muchas cosas.

Tu mente y tu cuerpo solo te están pidiendo cuidado.

### ¿Cuándo debes prestar más atención a tu estado de ánimo?

Poner atención a los patrones en lugar de a momentos individuales resulta más beneficioso.

Puede que sea el momento de hacer un chequeo contigo mismo/a si:

- has tenido un estado de ánimo bajo ha durado un par de semanas
- te sientes sin energía la mayoría de los días
- comienzas a sentir desinterés por las cosas que normalmente te importan
- te estás aislando de las personas o rutinas
- te sientes abrumado/a o sobrecargado/a la mayor parte del tiempo
- las tareas diarias se están volviendo más difíciles de manejar

Estos signos no significan que haya algo mal contigo. Simplemente, son señales de que puedes necesitar apoyo adicional.

### No necesitas arreglar todo de una vez

A muchas personas les preocupa sentirse decaídas porque creen que les está sucediendo algo grave. A menudo, simplemente significa que estás más cansado/a, estresado/a o agotado/a de lo que puedes soportar. No necesitas un diagnóstico para pedir ayuda, y no necesitas tener las palabras perfectas para explicar cómo te sientes.

Puedes avanzar un paso a la vez.

### Pequeñas cosas que pueden ayudar

Cuando tienes un estado de ánimo bajo, los momentos simples de cuidado pueden ayudarte a sentirte un poco más estable. Elige lo que te parezca que puedes hacer.

Podrías probar:

- salir por unos minutos
- tomar una ducha caliente
- hacer una tarea pequeña
- poner música suave

## Mental Health Check In

- enviar un mensaje a alguien de confianza
- comer algo nutritivo
- fijarte en algo que te brinde tranquilidad

Estas no son soluciones. Son pequeños momentos de apoyo que ayudan a tu sistema a calmarse y comenzar a recuperarse.

## ¿Dónde puedo buscar ayuda?

No necesitas esperar hasta que las cosas se sientan incontrolables. Si tu estado de ánimo está afectando a tu vida cotidiana o si no sabes cómo romper ese círculo vicioso por ti mismo/a, merece la pena que busques ayuda.

Podrías considerar:

- hablar con tu médico de cabecera o alguien de confianza sobre cómo te has estado sintiendo;
- llamar a la Línea de Salud Mental de Medicare para saber qué apoyo tienes disponible; o
- visitar un Centro de Salud Mental de Medicare para hablar con personal capacitado (no necesitas que te derive un médico).

Si notas que tienes impulsos suicidas o te encuentras en peligro, llama al **000** o acude al servicio de urgencias más cercano.

## Mereces sentirte acompañado/a

Sentir decaimiento no significa que hayas hecho algo mal. Significa que has estado soportando más de lo que deberías. Está bien reducir el ritmo, descansar y pedir ayuda.

Mereces recibir apoyo que te trate con amabilidad y te ayude a sentirte más acompañado/a, dando un pequeño paso a la vez.