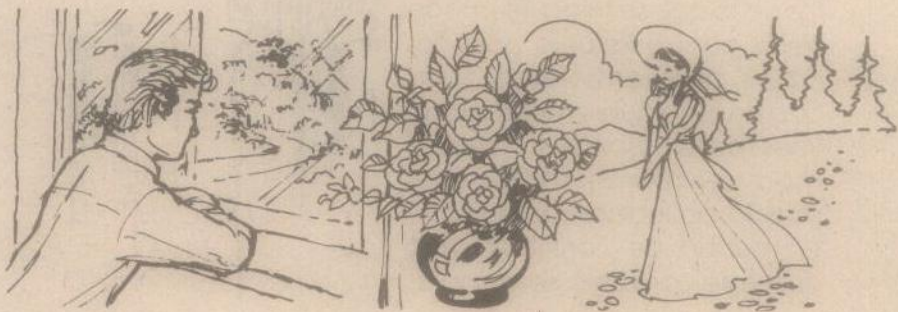


# ¿QUE HACER CON NUESTRA TRISTEZA?

A menudo oímos hablar de la depresión. Podemos decir que es como una tristeza del alma. No tenemos deseos de luchar, perdemos la alegría de vivir. A veces se llora sin motivo. Otras veces da cólera o miedo. La persona no duerme bien y pasa el día sin ilusión. A veces la depresión viene por un golpe duro que nos da la vida. Otras veces se debe a una cadena de pequeños disgustos que se van acumulando. En muchas ocasiones, ni siquiera se conoce el motivo.

Estos son algunos consejos para ayudarse uno mismo a salir de una depresión:

1. Aceptar que la depresión es una enfermedad a la que hay que combatir.
2. Nunca sentir lástima por uno mismo. Eso alimenta la depresión.
3. Tampoco echarse la culpa de todo. Hay que reconocer el error, pero lo que pasó, pasó. Lo importante es mirar para adelante.
4. Recordar siempre que somos humanos. Cualquier cosa que hagamos, tratemos de hacerla lo mejor posible, pero sepamos aceptar una derrota.
5. Si hemos perdido una gran ilusión, otra puede nacer. Hay que cultivar amorosamente las pequeñas alegrías que nos ofrece cada día.





6. Entre menos cosas haga uno, menos deseará hacer. Y siempre se puede hacer algo útil para los demás y para uno mismo.
7. No despreciar nuestro cuerpo. Al contrario: asearlo, cultivarlo y estar siempre presentable.
8. La depresión paraliza la mente, pero también al cuerpo. En la medida en que se pueda, hay que estar en movimiento, hacer ejercicio.
9. Buscar amistades. Desahogarnos y contar las penas. Pero no para justificar la tristeza, sino para combatirla.
10. Contemplar con amor las maravillas de este mundo. Por ejemplo, las estrellas; un arco iris; el vuelo de un pájaro; el sonar de la lluvia o del mar.
11. Sonreír... Una sonrisa enriquece al que la recibe y no empobrece al que la da.
12. Perdonar desde lo más hondo del corazón. El odio y el rencor destruyen la alegría.
13. No tenerle miedo a la vida. Tratar de ser cada día más fuertes, más decididos, más valientes.
14. Tener Fe. Recordar las palabras que Nuestro Señor dijo a los apóstoles: "No estén tristes. Yo estaré con ustedes hasta el final de los tiempos".

