

¿Estoy deprimido?

¿Haces, sientes o piensas así casi todos los días?

- Me siento triste y vacío.
- La vida es inútil.
- Prefiero estar solo.
- No le encuentro sentido a nada.
- Lloro casi todos los días, y a veces sin saber por qué.
- Me siento culpable por estar así.
- Ya no sirvo para nada.
- Me siento cansado, agotado.
- Para qué seguir si nada va a cambiar.
- No me concentro, se me olvidan las cosas.
- Lo que antes me gustaba, ahora no me apetece para nada.
- Siento que nadie me va a entender.

Tristeza, apatía, decaimiento, falta de ganas, melancolía... cuando estas emociones duran meses impidiéndonos adoptar una visión sana de la realidad, es posible que nos hallemos ante una depresión.

Si por más voluntad y ganas de sentirte mejor no consigues mejorar tu estado de ánimo, ven a trabajarlo con nosotros.

“Entiende lo que piensas, sientes y haces”