

# Terapia Cognitivo-Conductual (TCC)

La TCC es un **tratamiento** para la **depresión**.

Puede experimentar depresión después de un accidente cerebrovascular. Se puede sentir como si:

- Se siente triste la mayoría del tiempo
- Se siente sin esperanza
- Su motivación esta baja
- Duerme y come demasiado o muy poco

Si tiene depresión:

- Medicamentos pueden ayudar.
- Un terapeuta puede ayudarle usando la TCC.
- Medicina y la TCC juntas es lo mejor.

La TCC funciona **cambiando su forma de pensar** sobre los problemas.

Pensando en afasia:

- **No es de ayuda:** “No podré hablar como solía hacerlo. Nadie querrá hablar conmigo.”
- **Más útil:** “Con esfuerzo, puedo mejorar. Podré comunicarme nuevamente.”

Pensando en situaciones sociales:

- **No es de ayuda:** “Temo que la gente se burle de mí. No puedo hacer esto.”
- **Más útil:** “Puedo comenzar con situaciones más fáciles y desarrollar mi autoestima.”

Pensando en el futuro:

- **No es de ayuda:** “Me temo que nunca mejoraré.”
- **Más útil:** “Puedo concentrarme en mejorar un poco cada día.”

Si tiene depresión:

- Un terapeuta puede ayudarle a **sentirse mejor**.
- Un doctor puede ayudarle a encontrar a un terapeuta.

Si está deprimido, no espere. Hay esperanza y usted puede mejorar.