LA DEPRESIÓN

¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

Es una enfermedad emocional que afecta el cuerpo, el estado emocional y los pensamientos, la forma en que usted come y duerme, la opinión que tiene sobre sí mismo y su concepto de la vida en general.

Un trastorno depresivo no es un estado de tristeza pasajera, tampoco es una señal de debilidad personal, ni un estado que se pueda superar a voluntad.

Los síntomas pueden durar semanas, meses o años.

¿CÓMO SUPERAR LA DEPRESIÓN?

Usted ciertamente no está solo. La depresión es más común de lo que usted se puede imaginar: afecta a personas de todas las edades y grupos étnicos de todo el mundo y de todas las áreas de la vida.

Se calcula que en Estados Unidos:

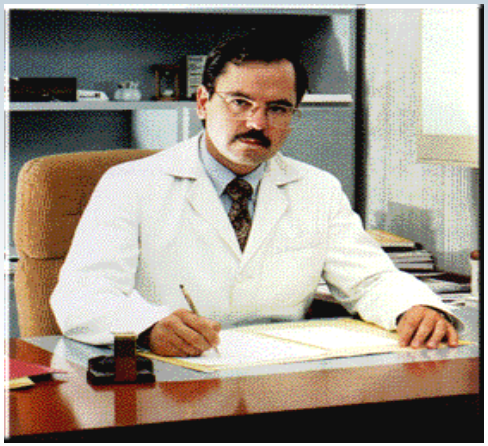
- Aproximadamente 20 millones de adultos tienen depresión
- El 25% lo padecen las mujeres
- y el 12% lo padecen los hombres

Un tratamiento adecuado puede ayudar a la recuperación más del 80% de las personas que sufren de depresión.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA DEPRESIÓN?

- Estado emocional persistente de tristeza
- Sentimientos de culpabilidad
- Pérdida de interés
- Insomnio, despertarse muy temprano
- Pérdida de apetito y/o comer con exceso
- Disminución de la energía, fatiga
- Ideas relacionadas con la muerte
- Dificultad para concentrarse y tomar decisiones
- Ansiedad
- Ganas de llorar
- Pérdida de la energía

¿CUÁLES SON LOS TRATAMIENTOS PARA LA DEPRESIÓN?



Las formas más comunes de tratamiento son:

- Los medicamentos antidepresivos
- Y la psicoterapia

Los especialistas de la Salud Mental estamos de acuerdo en que la Depresión debe tratarse cuando ocasiona prolongada interferencia en la vida diaria.

Consideramos que el tratamiento debe tenerse en cuenta cuando la angustia personal se vuelve grave aunque la persona deprimida parezca funcionar bien.

¿QUÉ CAUSA LA DEPRESIÓN?

Del mismo modo que la depresión se presenta, en muchas formas diferentes, también tiene muchas causas posibles.

De hecho, la depresión casi siempre es causada por una combinación de factores.

Pero…

¿Por qué una persona se deprime mientras que otra no?

No existe una respuesta clara e individual de factores que funcionan conjuntamente en un momento dado.

¿CÓMO AYUDARSE O AYUDAR A LOS DEMÁS?

- La depresión no es “su culpa” y que no hay motivos para avergonzarse.
- No está bien que descuide su imagen corporal.
- Usted sólo no puede combatir la depresión; solicite ayuda
- Ni usted ni su familia están solos.
- Participe en actividades que le hagan sentirse mejor.
- Mientras se encuentre deprimido no tome decisiones importantes para su vida.

¿CÓMO AYUDARSE O AYUDAR A LOS DEMÁS?

- Si usted esta siguiendo una psicoterapia o “Asesoramiento clínico” con un especialista de la Salud Mental asegúrese de que las indicaciones sean acatadas.
- Tenga paciencia; recuerde que la recuperación no se da de la noche a la mañana.
- Algunas personas experimentan alivio con la psicoterapia, mientras que otras lo logran en los medicamentos.

USTED NO TIENE QUE APRENDER A VIVIR CON LA DEPRESIÓN

Existen muchas opciones de tratamiento para la depresión, pero primero debe dar un paso simple pero muy importante: Solicite ayuda al Departamento de Salud Mental.

"El alivio al problema que lo aqueja podría estar muy cerca".

Tal vez encuentre que lidear con la depresión es una de las situaciones más difíciles que ha debido enfrentar, pero las personas que han sido tratadas exitosamente por su depresión y suman millones – dicen que el poder vencer a la depresión les hizo darse cuenta de cuan fuertes eran; y una vez que volvieron a ser ellos mismos, apreciaron la vida aún más que antes.

MUCHAS GRACIAS

Por su atención…