



Los datos sobre el vertiginoso aumento de la incidencia de la depresión indican que será el problema de salud más extendido del siglo XXI. Reconocer los síntomas y signos puede ayudar a prevenir con más facilidad, como se abordará, como dificultades laborales o académicas, e incluso intentos de autolesión.

Es normal que ocasionalmente, ante una pérdida o decepción grande, uno se pueda sentir triste, apático, con ganas de estar solo. No obstante, cuando esos episodios son muy frecuentes, perduran en el tiempo e interfieren con las actividades cotidianas, es probable que sea algo más serio que "estar con el ánimo bajo" y sea conveniente consultar a un profesional.

depresión

P ¿Qué puedes hacer?

A Algunos síntomas y signos

B ¿Cómo se produce la depresión?

C Factores que influyen

gabinete psicopedagógico



Dirección: Hospital Real s/n (entrada por C/ Ancha de Capuchinos) GABINETE PSICOPEDAGÓGICO
 Tlf: 958 24 85 01 - 958 24 63 88 Web: www.ugr.es/local/ve/gpp Mail: gpp2@ugr.es



Si deseas obtener más información sobre éste u otros temas contacta con el GPP

- Otros temas disponibles:**
- Hábitos de estudio: planificación y organización del tiempo
 - Procrastinación
 - Condiciones óptimas de estudio
 - Ansiedad y miedo a hablar en público
 - Técnicas de estudio
 - Ansiedad ante los exámenes
 - Uso y abuso de sustancias
 - Relaciones con compañeros de piso
 - Relaciones de familia
 - Exámenes tipo test
 - Embarazo no deseado
 - Orientación sexual
 - Relaciones de pareja
 - Trastornos de alimentación
 - Hábitos saludables de alimentación
 - Problemas de sueño
 - Abuso y agresión sexual
 - Problemas con el alcohol
 - Cannabis
 - Habilidades sociales: asertividad
 - Cómo ayudar a un amigo con problemas
 - Shock cultural
 - Acné
 - Estrés

depresión



a Algunos síntomas y signos

Cambios en los sentimientos y percepciones

- Repentinos ataques de llanto o falta de respuesta emocional (insensibilidad).
- Indefensión, desamparo y/o desesperanza.
- Pérdida de placer e interés incluso en actividades que antes resultaban placenteras.
- Pérdida de afectividad hacia la familia y amigos.
- Indecisión, confusión, incapacidad para concentrarse y retener información.
- Agobiarse fácilmente (capacidad disminuida para afrontar tareas y actividades diarias).
- Sentimiento de soledad o deseo de estar solo.
- Sentimiento de culpa (a veces exagerado).
- Baja autoestima (sentir que no mereces la pena).
- Pérdida de deseo sexual.

Cambios en la conducta

- Distanciamiento de las personas importantes o significativas.
- Descuido del aspecto físico/higiene.
- Abandono de responsabilidades sociales, laborales y/o académicas.
- Irritabilidad; quejas ante actividades que antes no suponían problema.
- Estar de malhumor la mayor parte del tiempo.

Quejas físicas

- Letargo, sensación continua de cansancio o fatiga.
- Cambios en el patrón de sueño-vigilia (Ej., dificultad para dormirse, calidad de descanso, dormir más horas, despertar durante la noche o temprano por la mañana, etc.).
- Marcado aumento o pérdida de apetito.
- Problemas digestivos: dolores de estómago, náuseas, indigestión, diarrea, estreñimiento, etc.
- Dolores de cabeza persistentes y sin causa aparente.

b ¿Cómo se produce la depresión?

El paso por la Universidad, así como otras etapas de la vida, conlleva enfrentarse a situaciones especialmente estresantes que si no se afrontan y resuelven adecuadamente, pueden generar y/o mantener esta condición. Entre otras, se distinguen:

- Separación de la familia.
- Afrontar el aumento de libertad e independencia.
- Enfrentarse a los éxitos y dificultades en actividades académicas, deportivas y extracurriculares.
- Iniciar relaciones de pareja y/o acabarlas.
- Toma de decisiones respecto al futuro (Ej., elección de carrera y búsqueda de empleo).
- Abandonar la familiaridad y seguridad de la vida de estudiante para enfrentarse al “mundo real” tras finalizar su paso por la Universidad.

Sin embargo, muchas veces el motivo de sentirte mal o deprimido no es fácil de definir, y puede que no se trate de una única causa, sino de varios factores cuyos efectos negativos se van acumulando a lo largo del tiempo y que pueden desembocar en un episodio depresivo.

c Factores que influyen

- **Situacionales:** problemas económicos, dificultades con las clases, pérdida de empleo, muerte de una persona significativa, condiciones de vida difíciles o estresantes, haber sido víctima de un robo o agresión, situaciones ante las que se siente impotencia, etc.
- **Interpersonales:** problemas o ruptura de una relación de pareja o de amistad, conflictos familiares, mala relación con compañeros de piso, dificultades para expresar las necesidades o para poner límites a los demás, etc.
- **Médicos/biológicos:** alergias alimentarias, desequilibrios químicos, presencia de una enfermedad o infección, etc.
- **Hábitos de vida no saludables:** alimentación inadecuada (Ej., abuso de “comida basura”), mala higiene del sueño (Ej., dormir mucho unos días, y otros poco), uso/abuso de sustancias (Ej., cafeína, alcohol, hachís, etc.) y vida sedentaria.
- **Cognitivos:** criticar y descalificar automática y continuamente lo que se piensa, siente o hace (baja autoestima), pensamiento pesimista, catastrófico, preocupación excesiva y recurrente por el futuro; temor desproporcionado al fracaso, sensación de estar equivocándose en las decisiones importantes de la vida, o de estar alejándose de lo que se ha querido ser; etc.

Por tanto, si se identifican las causas, la persona las entiende y acepta, se aportan los recursos y ayudas necesarias, y hay compromiso de cambio, es muy probable que los síntomas disminuyan y terminen desapareciendo en un período razonable de tiempo.

Se debe tener presente que la depresión NO es resultado de la pereza, la debilidad o el fracaso personal.

d ¿Qué puedo hacer?

Antes que nada, no te alarmes. Intenta identificar qué te está afectando (Ej., la relación con tu familia o pareja, cuestiones financieras, etc.) y de qué manera puede afectar a otras áreas de tu vida (Ej., tener dificultades con tus padres o con tus compañeros de piso, puede hacer que evites estar en casa, o que no salgas de tu cuarto, y eso a la vez puede influir en tu rendimiento académico, en la relación con tus amigos, etc.).

Algunas veces, conversar sobre los problemas con las personas involucradas puede generar soluciones antes de llegar a un nivel alto de estrés. También puedes intentar:

- **Cambia tu rutina normal,** tomándote un descanso para una actividad favorita o para algo nuevo (incluso si no tienes muchas ganas).
- **Haz ejercicio,** ya que elimina tensión y hasta mejora el sueño.
- **Céntrate en el día a día,** intenta alcanzar pequeñas metas y no pretendas resolverlo todo de una vez.
- **Evita adoptar compromisos a largo plazo,** tomar decisiones o realizar cambios que te hagan sentir atrapado o limitado; es mejor posponerlos hasta que te sientas mejor para afrontarlos.
- **Elude aquellas situaciones que te añaden tensión,** y que son prescindibles (Ej., salir o quedar con gente que te pone nervioso, tomar alimentos que no te sientan bien, etc.).
- **Recorre a familiares y amigos,** ya que hablar con ellos te puede ayudar a entender lo que te sucede, relativizar su importancia, tener otros puntos de vista, etc.

Si los sentimientos de depresión persisten o empeoran sería recomendable que busques asesoramiento. Muchos estudiantes se enfrentan a episodios depresivos, y con ayuda, voluntad e ideas claras es posible recuperar su ilusión por el futuro.