

Porque nos interesa tu salud mental,
queremos contarte qué es la

depresión

Es un problema que puede afectar a cualquier persona. Para definir si se considera enfermedad se tienen en cuenta la gravedad de los síntomas y el tiempo de duración y concurrencia de los episodios.

¿Cuáles son los síntomas?

La depresión se puede manifestar de distintas formas afectando nuestra salud física y emocional.

Síntomas emocionales:

- Estado de ánimo bajo y/o tristeza persistente.
- Baja autoestima.
- Llanto persistente.
- Sentimientos de culpa
- Intolerancia a los demás
- Poca motivación, interés, energía y disfrute de las actividades diarias.

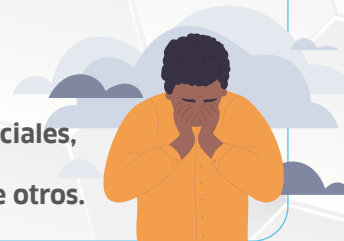


Las personas tienden a tener opiniones negativas, no realistas, acerca de sí mismos y con esto puede causar pensamientos de desesperanza y falta de valor.

Síntomas físicos

- Sueño perturbado
- Habla lenta
- Cambio en el apetito (generalmente disminuido pero a veces aumentado)
- Cambio de peso
- Falta de energía

La depresión suele afectar nuestras relaciones sociales, pues hay poco interés por entablar y mantener amistades, provoca dificultades en el hogar, entre otros.



¿Qué puedo hacer si tengo depresión?

- Maneja situaciones de estrés con respiración y técnicas de relajación.
- Repítete a ti mismo que la depresión no dura para siempre.
- Aprovecha oportunidades para hablar sobre tus emociones con familiares y amigos; hablar y expresar lo que sientes te ayudará a sentirte mejor.
- Trata de hacer todo lo que te sientas capaz de hacer, como por ejemplo, ver a familiares y amigos, realizar actividad física o hacer pasatiempos que te hagan feliz.
- Cuida tu higiene, salud física y alimentación.



¿Qué pasa si no logro controlar mis episodios de depresión?

Busca atención por psicología, la terapia te ayudará a identificar qué detona la depresión y nos brindará herramientas para poderla manejar. En casos más complejos la psicoterapia se acompaña de medicamentos, de ser así sigue las recomendaciones de tu psiquiatra.



Recuerda que si sientes desesperanza y tristeza, pide ayuda, no está mal hacerlo.