

La Depresión

LO QUE TU NECESITAS SABER

Es importante tener claro que un trastorno depresivo no es un estado melancólico pasajero; tampoco es una señal de debilidad personal, ni un estado que se puede superar a voluntad, sino que es una enfermedad que afecta todo el cuerpo, es decir, tú organismo, tú estado de ánimo y tus pensamientos.

CAUSAS DE DEPRESIÓN:

- Antecedentes familiares.
- Tensión del medio ambiente.
- Autoestima baja.
- La pérdida de un ser querido.
- Una enfermedad.



- Una relación problemática (ruptura de noviazgo o divorcio de tus padres, etc.).
- Problemas financieros.
- Cambio brusco de la forma de vivir.
- Eventos catastróficos inesperados.

¿CÓMO PUEDO SABER SI ESTOY DEPRIMIDO?

Si presentas algunos de estos síntomas:

- Estado anímico bajo.
- Sensación de desesperación y pesimismo.
- Sentimiento de culpabilidad.
- Pérdida de interés o de placer en pasatiempos y actividades que anteriormente disfrutabas.
- Alteración del sueño.
- Pérdida de apetito y/o de peso.
- Fatiga o decaimiento.
- Ideas relacionadas con la muerte o el suicidio.
- Intento de suicidio.
- Irritabilidad.
- Dificultad para concentrarte.
- Síntomas físicos: dolor de cabeza, trastornos digestivos, dolores excesivos en general

¿Qué puedes hacer por tí mismo?

- No te fijes metas difíciles, ni adquieras grandes responsabilidades.
- Divide las tareas grandes en partes pequeñas, fíjate prioridades y haz lo que puedas.
- Procura estar con otras personas, esto es mejor que estar solo.
- Participa en actividades que te hagan sentirte bien por ejemplo; ir al cine, hacer ejercicio, participar en actividades religiosas, etc.
- No esperes salir de la depresión de inmediato, ya que esto es un proceso y en la medida que sigas con tu tratamiento la mejoría será muy notable.

¿Cómo ayudar a la persona deprimida?

- Lo más importante es ayudarles a obtener un diagnóstico y un tratamiento adecuado.
- Darle ánimo para que siga con el tratamiento.
- Asegurarse que este tomando su medicamento.
- Ofrecerle apoyo moral como: comprensión, paciencia, consideración y ánimo.
- Escuchar a esta persona atentamente.
- No restarle importancia a los comentarios acerca de ideas de suicidio.
- Invitar a la persona a dar un paseo u otra actividad.



Recuerda: "debes rechazar los pensamientos negativos, ten siempre esto presente y repítelo".

Fuente: - Pláticas a Médicos: http://www.vinet.com.mx/clínica._de-presión/platicas.htm
Depresión. Instituto de Salud Mental.
Impresora Eli Lilly de Centroamérica S.A. -