

Conoce sobre la depresión

¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

Según la Organización Panamericana de la Salud, la depresión es una enfermedad común que usualmente se caracteriza por la presencia de síntomas (al menos durante dos semanas) como:

- Tristeza persistente
- Pérdida de interés en las actividades que se disfrutaban
- Incapacidad para llevar a cabo las actividades cotidianas
- Pérdida de energía
- Cambios en el apetito
- Mayor o menor necesidad de dormir
- Ansiedad
- Indecisión
- Sentimiento de inutilidad, culpabilidad, desesperanza
- Pensamientos de autolesión o suicidio.

Es importante tener en cuenta que no todas las personas presentan los mismos síntomas, y también varía la gravedad y duración de estos.

¿Cuáles pueden ser sus causas?

La depresión puede ser causada por factores genéticos, biológicos, ambientales, psicológicos o una combinación de estos.

Por esto, es fundamental que identifiquemos cuáles son los motivos por los cuales nos sentimos tristes (por ejemplo: el estrés laboral, las relaciones familiares o sociales, la muerte de un ser querido, la autoexigencia, entre otros motivos) y de esa manera encontrar la estrategia o ayuda adecuada para afrontarlos.

Es importante conocer que la depresión no es un signo de debilidad, todos los seres humanos experimentamos situaciones de crisis o dificultad que nos afectan emocionalmente.

ALGUNAS ESTRATEGIAS

La depresión puede tratarse con terapia psicológica, con medicación antidepresiva o con una combinación de ambos métodos.

- Si sientes que tienes depresión solicita ayuda profesional.
- No dejes de lado las actividades de esparcimiento que te gustan.
- No te aisles. Mantén el contacto con tus familiares y amigos.
- Haz ejercicio regularmente, aunque sea poco, verás que te sentirás mejor.
- Mantén hábitos regulares de alimentación y sueño.
- Acepta que estás pasando por un momento difícil y ajusta tus expectativas. Tal vez no puedas llevar a cabo todo lo que solías hacer, sé paciente y amoroso contigo.
- Evita o limita el consumo de alcohol y drogas, ya que estas sustancias pueden empeorar tu depresión.
- Si tienes pensamientos suicidas, pide ayuda a alguien de forma inmediata.

Recuerda que esto que te pasa es solo un momento de tu vida, con trabajo, amor y paciencia todo puede mejorar.