

¿Qué es la depresión?

Todo el mundo se siente triste, ansioso, estresado o preocupado en un momento u otro. Sin embargo, si estos sentimientos persisten e interfieren con las actividades de la vida diaria y las relaciones, es posible que necesite ayuda. La depresión es un problema de salud mental muy común que azota a personas en el mundo pero muchas veces no se trata. La salud mental es tan importante como la salud física, de manera que no debe ignorar los síntomas o trate de ponerlos a un lado. Hay muchos factores que pueden conducir a la depresión. Estos incluyen bioquímicos, genéticos, psicológicos y ambientales.

La depresión se siente diferente a todos, pero aquí hay algunos signos y síntomas que debe buscar:

Sentirse triste, ansioso o llorar sin razón aparente Sentirse Irritable indefenso, sin esperanza o sin valor alguno sin razón aparente Pérdida de interés en actividades que solía disfrutar, los cambios de peso corporal (pérdida o ganancia) Problemas para concentrarse o tomar decisiones	Fatiga o disminución de la energía Los pensamientos de querer hacerse daño a si mismo Dolores inexplicables o sentir dolores en el cuerpo Los cambios en los hábitos de sueño (incapacidad para dormir o dormir demasiado)
---	---

Si usted se siente deprimido, es importante pedir ayuda a alguien!

Usted no está solo. Hable con su médico acerca de sus síntomas de depresión. La depresión puede ser y debe ser tratado. Al igual que cualquier enfermedad física, existen diversas opciones de tratamiento para la depresión, incluyendo medicamentos y consejería individual o de grupo.

Si tiene pensamientos de hacerse daño a sí mismo:

Llame al 911 o acuda a la sala de emergencias más cercana.

También: Llame a la línea para la prevención de suicidios es gratuita y esta disponible las 24 horas del día 1-800-273-TALK (1-800-273-8255)

Si alguien que usted conoce está deprimido, es importante:

Aprenda sobre la depresión. Anime a la persona para obtener ayuda de un profesional de la salud. Hable con ellos acerca de sus sentimientos y dar aliento y apoyo. Participar en actividades sociales o físicas con ellos. No hacer menospreciar sus sentimientos o ignorar sus gritos de auxilio.

Si usted piensa que un amigo o miembro de la familia está considerando el suicidio, expresa su preocupación y buscar ayuda profesional inmediatamente. Hablar abiertamente sobre el suicidio y los sentimientos pueden salvar una vida. La mayoría de la gente no quiere morir, pero quiere que el dolor se vaya.

Conozca las señales de advertencia de suicidio!

- Hablar de matarse o hacerse daño a uno mismo
- Expresar sentimientos fuertes de desesperanza o de estar atrapado
- Una preocupación inusual con la muerte o de morir
- De temerariamente, como si tuvieran un deseo de muerte (por ejemplo, exceso de velocidad y pasarse las luces rojas)
- Llamar o visitar a la gente a decir adiós
- Poner asuntos en orden (regalar la posesión más preciada, atar cabos sueltos)
- Decir cosas como "Todo el mundo estaría mejor sin mí" o "Quiero salir"
- Un cambio repentino de ser extremadamente deprimido a actuar tranquila y feliz.

Sobre el cuidado personal y hacer frente a la depresión

La depresión generalmente no es una enfermedad que se puede tratar por su cuenta. Hacer frente a la depresión puede ser un reto. La depresión hace que sea difícil participar en el comportamiento y las actividades que pueden ayudarle a sentirse mejor. Pero usted puede hacer algunas cosas por sí mismo que se basará en su plan de tratamiento. Además del tratamiento profesional, siga estos pasos de autocuidado y afrontamiento para la depresión:

Ajústese a su plan de tratamiento.

No falte a las sesiones de terapia, incluso si no tiene ganas de ir.

Tome sus medicamentos según las indicaciones

Incluso si se siente bien, resistir cualquier tentación de no tomar sus medicamentos. Si no los, síntomas de depresión pueden regresar, y usted también podría experimentar el “Síndrome de abstinencia”

Aprenda sobre la depresión

Educar acerca de su condición puede impulsar y motivar a que te apegues a su plan de tratamiento.

Preste atención a las señales de advertencia

Trabaje con su médico o terapeuta para aprender lo que puede desencadenar sus síntomas de depresión. Haga un plan para que usted sepa qué hacer si los síntomas reaparecen. Comuníquese con su médico o terapeuta si usted nota algún cambio en los síntomas o cómo se siente. Considere la posibilidad de participación de miembros de la familia o amigos en la observación de los signos de advertencia.

Manténgase activo

La actividad física y el ejercicio han demostrado reducir los síntomas de depresión. Considere la posibilidad de caminar, trotar, nadar, la jardinería o el inicio de otra forma de ejercicio que disfrute.

Evite las drogas y el alcohol

El alcohol y las drogas ilícitas pueden empeorar los síntomas de depresión.

Simplifique su vida

Disminuya la cantidad de obligaciones cuando sea posible, y establezca horarios razonables para las metas.

No se debe quedar aislado

Trate de participar en actividades normales y se reúna con la familia o los amigos regularmente.

Ten cuidado de ti mismo

Consuma una dieta saludable y asegúrese de dormir lo suficiente.

Únete a un grupo de apoyo

Trate de participar en actividades normales, y júntese regularmente con su familia o con sus amigos

Aprender la relajación y manejo del estrés

Prueba estas técnicas de reducción del estrés como meditación, yoga o Tai Chi.

No tome decisiones importantes cuando estés en las profundidades de la depresión

Usted no puede pensar con claridad.

Y lo más importante: PIDA AYUDA CUANDO LA NECESITE