



¿Se siente usted muy cansado/a, triste, inútil, y/o sin esperanza la mayoría del tiempo? ¿Ha perdido el interés en las actividades que antes disfrutaba, tales como, el pasar tiempo con su familia y amigos, o los pasatiempos? ¿Ha tenido dificultad trabajando, durmiendo, comiendo, y siendo útil en las últimas dos semanas?

En tal caso, es posible que esté deprimido/a. Hable con su médico y/o especialista en salud mental.



www.FSUSTRESS.org

¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

Todo el mundo se siente triste de vez en cuando, pero cuando esos sentimientos no parecen desaparecer o siguen regresando, pudiera ser una depresión. La depresión es un problema común, pero es serio y puede afectar la vida diaria de la persona. Lo bueno es que la mayoría de la gente que sufre de depresión pueden mejorarse a través del tratamiento.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA DEPRESIÓN?

La persona puede sentir la depresión de diferentes maneras. Algunos de los síntomas más frecuentes de la depresión incluyen lo siguiente:

LOS SENTIMIENTOS

- La tristeza
- La desesperanza/sintiéndose que nada bueno ocurrirá otra vez
- Sintiéndose culpable
- Teniendo el humor variable
- Sintiéndose enojado/a
- El perder el interés en los amigos, la familia, y otras actividades favoritas

LOS PENSAMIENTOS

- Dificultad en concentrarse
- Dificultad en tomar decisiones
- Dificultad con la memoria
- Tener pensamientos sobre la muerte/muriéndose

LOS COMPORTAMIENTOS

- Manteniéndose alejado de los demás
- Utilizando las drogas, tal como, el alcohol para sentirse mejor
- Perdiendo el trabajo, la escuela, u otros compromisos

LOS PROBLEMAS FÍSICOS

- Estar cansado o sin energía
- Tener dolor por ninguna razón
- Los cambios en el apetito
- La pérdida de peso
- El aumento de peso
- La alteración del sueño – durmiendo muy poco o demasiado

¿QUÉ CAUSA QUE LA PERSONA SE SIENTA DEPRIMIDO/A?

No existe una causa singular para la depresión. Se cree que una combinación de aspectos tienen un papel en la depresión, por ejemplo, la genética, los cambios en las hormonas, u otras químicas en el cuerpo o el estrés y otros problemas. Lo siguiente puede aumentar la probabilidad de desarrollar la depresión:

- Tener a alguien en la familia con depresión
- El estrés tóxico (*e.j., el estrés sobre lo cual no tiene control; la violencia doméstica, ser abusado/a ahora o en el pasado o la muerte de un ser querido*)
- Tener problemas de la salud
- Tener poco apoyo o no tener el apoyo de buenos amigos o de la familia

¿CÓMO SE TRATA LA DEPRESIÓN?

La depresión se puede tratar. El primer paso es hablar con su médico o un especialista en la salud mental. Su médico de cuidados primarios puede tratar su depresión o le puede referir a un especialista en la salud mental. Los tratamientos más comunes incluyen:

La Terapia

La terapia ayuda a través de enseñar nuevas maneras de cómo pensar y comportarse y cambiar los hábitos que quizás estén contribuyendo a la depresión.

El Apoyo Social

Construir un buen sistema de apoyo que consiste de la familia y los amigos.

Los Cambios en el Estilo de Vida

Hacer ejercicio con frecuencia, comer saludablemente, descansar y dormir suficientemente, evitar las drogas o el alcohol.

El Medicamento

¿QUÉ PUEDO HACER SI ME SIENTO DEPRIMIDO/A?



Hablar con su médico o especialista en salud mental.



Ser Social: Pasar tiempo con otra gente y hablar con un amigo o su familia sobre sus sentimientos



Hacer Ejercicio: Caminar, jogging, bailar, etc.



Comer Saludablemente: Comer una dieta balanceada que incluya las frutas y los vegetales. Evitar el alcohol (el tomar puede empeorar los síntomas).



Participar en un Grupo de Apoyo: El pasar tiempo con otra gente que ha tenido experiencias similares puede ayudar a reducir la sensación de estar solo/a.