

BIENESTAR INSTITUCIONAL

HABLANDO DE DEPRESIÓN



Estamos en **15**
DEPARTAMENTOS
+de 20
municipios

La depresión es simplemente un sentimiento de tristeza más grande de lo habitual o un estado de descontento y frustración. Sin embargo, **se trata de un trastorno del estado de ánimo que requiere ayuda profesional** y mucha voluntad por parte de la persona afectada para salir adelante. De ahí, que saber detectar la depresión sea fundamental.

La depresión es una de las principales causas de incapacidad a día de hoy según la OMS (Organización Mundial de la Salud). Se trata de un trastorno que no surge de un día para otro, sino que va aconteciendo poco a poco hasta atrapar a la persona en un estado de indefensión, pesimismo e incapacidad de actuar. Además, sigue siendo una de los trastornos de salud mental más estigmatizados e incomprensidos.

<https://mejorconsalud.com/detectar-la-depresion/>

Angustia, soledad, tristeza



<https://www.lavozdelpueblo.com.ar/noticia/80382-Y-me-di-cuenta-de-que-estoy-en-crisis%E2%80%A6>

La detección temprana de la depresión facilita tanto el enfoque terapéutico como una más rápida mejoría de la persona afectada. Es por tanto esencial aprender a identificar cuáles son los síntomas que pueden estar indicando la presencia de la depresión

La depresión no es estar triste, melancólico o de bajón, tampoco es síntoma de debilidad, ni cuestión de mujeres ni de adultos. **Este trastorno psicológico se puede presentar de muchas formas**, al igual que cada persona puede experimentarlo de una manera diferente.

Es una realidad psicológica muy compleja que afecta a casi cualquier aspecto de nuestro organismo, desde los procesos cognitivos hasta el sistema inmunitario o digestivo

Síntomas más característicos que ayudan a detectar la depresión:

- 1. Síntomas cognitivos:** pérdidas de memoria, problemas de concentración, rumiación, distorsiones cognitivas, sensación de niebla mental y en los casos más graves, pensamientos suicidas.
- 2. Síntomas emocionales:** tristeza, irritación, sentimientos de decepción, culpa, sensación de no ser comprendido por los demás o malhumor.
- 3. Síntomas conductuales:** dificultad para llevar a cabo cualquier tarea o actividad que implique responsabilidad, desinterés por socializar, hipo actividad o hiperactividad, entre otros.
- 4. Síntomas físicos:** dolor muscular, cefaleas, dificultades para dormir, aumento o bajada de peso, agotamiento, problemas intestinales.

Esto no quiere decir que si se tienen uno o varios de estos síntomas se tenga depresión, ya que hay que tener en cuenta otros tipos de variables y aspectos.

Sólo un profesional especializado podrá realizar un diagnóstico adecuado. Hay que tener en cuenta que todos en algún momento atravesamos por una etapa de desgano o tristeza.

La depresión es una enfermedad muy incomprendida. Hay quien la trivializa, quien la asocia a cobardía o debilidad o quien simplemente la reduce a un sentimiento de tristeza. A muchas personas les cuesta ponerse en el lugar de una persona que padece depresión.

He aquí algunas señales de la depresión y que pasan desapercibidas.

1. El disfraz de la exigencia.
2. Actuar como si no pasará nada.
3. La presencia de un trauma del pasado.
4. Tener ganas de hacer nada.

<https://mejorconsalud.com/detectar-la-depresion/>

5 CONSEJOS PARA PREVENIR LA DEPRESIÓN

Procura rodearte de aquellas personas que te valoren y te aporten bienestar y aléjate de las que te perjudiquen y te hagan sentir infeliz

1. Confía en ti mismo.

La autoconfianza es una pieza fundamental para sentirnos bien con nosotros mismos. Creer en nuestras capacidades es el puente que nos lleva a la consecución de nuestros sueños.

Hay que tener en cuenta que confiar en nosotros no es solo habilidad, sino que es un estado mental, que requiere un gran esfuerzo para mantenerse cuando las cosas se vuelven difíciles. Lo bueno es que puede aprenderse y entrenarse.

1. Rodéate de la persona adecuada.

Es importante rodearse de personas que se alegren de nuestros éxitos, que nos valoren, respeten y nos hagan sentir mejor. Es fundamental para estar bien y prevenir la depresión. Al igual que de aquellas que nos ayuden a ser mejores personas y estén a nuestro lado cuando lo necesitamos.

The British Journal of Psychiatry, publicó una investigación en la que se afirma que existe una evidencia muy consistente sobre el apoyo social como un factor de protección importante contra la depresión. Una buena red social de apoyo nos ayudará a mantener nuestra salud psicológica. Ésta actúa como factor de protección ante situaciones estresantes.

1. Alejar los pensamientos negativos.

La calidad de nuestros pensamientos puede alegrarnos o amargarnos la vida. Por ello, es fundamental que prestemos atención a nuestra forma de pensar y por supuesto, a nuestra visión de la realidad.

Es importante que evitemos compararnos con los demás, ya que es una práctica injusta porque cada uno de nosotros tiene su historia y también, evitemos pensar en aquello que los demás pensarán de nosotros. El desgaste psicológico fruto de estos dos hábitos no es sano y puede llegar a provocarnos estrés. Por esta razón, si en nuestra mente predominan los pensamientos negativos es importante aprender a gestionarlos para evitar que repercutan en nuestro estado emocional.

1. Aceptar la incertidumbre como compañera.

Aceptar que no podemos controlar todo y que, en ocasiones, las cosas no sucederán como esperábamos es fundamental para prevenir la depresión y alcanzar el bienestar. De lo contrario, acabaremos frustrados a consecuencia de nuestras expectativas.

Una mente rígida que intenta acoplar el mundo y los demás a sus principios y creencias implica un mayor sufrimiento. Lo cual nos enseña a ser flexibles, sobre todo en mitad de las tormentas. A menudo, hay más de una solución para cada problema y diferentes perspectivas desde las que enfocan aquello que nos sucede.

1. Buscar ayuda profesionalmente antes de que sea demasiado tarde.

Si el malestar o la desesperanza, el desgano se instala a nuestro alrededor, nuestros días triste ganan o simplemente, sentimos que no nos encontramos bien es momento de acudir a un profesional. Pedir ayuda es fundamental para mejorar. A pesar de que la depresión se haya convertido en una de las enfermedades de mayor incidencia en nuestros tiempos, hay salida. Todo comienza por uno mismo y por buscar ayuda para gestionar cómo nos sentimos y qué podemos hacer.

<https://mejorconsalud.com/5-consejos-para-prevenir-la-depresion/>

Si deseas consultar más acerca de la depresión, te aconsejamos:

<https://blog.cognifit.com/es/como-evitar-la-depresion/>

Evidencia: ingresa a:

https://www.depresion.psicomag.com/test_depresion.php

Contesta el test autoevaluación, versión validada en castellano Ramón Brieva et al...
1991 a 1993

Una vez obtenida la respuesta coloca el resultado en una página Word y súbela como evidencia. Print de pantalla.