

Depresión



Es un estado emocional o trastorno del ánimo caracterizado por una tristeza profunda, persistente y prolongada (3 a 6 semanas).

El ánimo decae, así como el interés por actividades y personas que antes se disfrutaban. Las tareas cotidianas pueden resultar pesadas.

En casos extremos las personas van limitando su movilidad, por ejemplo, no salir de la cama o de la casa, o descuidar paulatinamente aspectos del arreglo personal o del entorno.

A veces puede ser muy evidente la causa de la depresión por una pérdida o situación traumática reciente, a veces no lo es porque probablemente deriva de un trauma del pasado que se minimizó o se negó en su momento.

Puede haber una sensación de vacío, de desesperanza, de pérdida de sentido.



Tener sentimientos de poca valía o incompetencia y culpa excesiva. Otros síntomas visibles pueden ser aumento o pérdida de peso; insomnio o mucho sueño; pérdida de concentración.

Las personas pueden salir y ser altamente funcionales y aun así tener depresión.

No se necesita tener todos ni la mayoría de estos síntomas para hablar de depresión



La depresión no es un tema de "voluntad" o de "echarle ganas", es una afectación del sistema nervioso y se requiere de ayuda profesional, a veces solo terapia, y a veces terapia y medicamentos.

Otros hábitos que pueden ayudar a salir del estado depresivo son los pequeños o grandes movimientos, de no querer salir de la cama a pasar unas horas en un sillón, de la inmovilidad, a salir a caminar, empezar algún tipo de ejercicio sistemático, o meditar.

A nivel de los pensamientos, vale la pena que por cada pensamiento o expresión negativa o amarga que nos atravesase, tratemos de pensar o decir algo positivo. Estos son solo coadyuvantes contra la depresión y no sustituyen la atención médica y terapéutica.



¿Te gustaría saber más?
Ve nuestras cápsulas

