



Síntomas y tratamiento de la depresión

Depresión: *es una reacción excesiva de tristeza, vacío durante dos semanas o más. Acompañado de baja energía y la pérdida de interés en vivir. Estos sentimientos afectan la capacidad de realizar las actividades cotidianas. Cuando se diagnostica clínicamente utilizando el libro DSM V (Manual de diagnóstico estadístico sobre trastornos mentales), la persona debe tener al menos 5 de 9 síntomas durante un período de 2 semanas.*

Depresión mayor: *Los síntomas variarán de persona a persona. Dos síntomas importantes son; pérdida de interés en cosas / actividades que les gustaba hacer y tristeza o irritabilidad e incluyen:*

- Sentimientos de tristeza y vacío
- perdió interés en actividades que le gustaban
- Cambio en el patrón de alimentación
- Cambio en el patrón de sueño
- Movimientos lentos y ansiedad
- Fatiga y baja energía
- Sentimientos de culpa e impotencia
- Problemas con la concentración y la memoria
- Ideas de muerte o suicidio

**Algunos elementos que hacen que una persona (niños y adultos) sea más propensa a experimentar un episodio de depresión son los siguientes:*

- ◁ Bioquímica
- ◁ Las sustancias químicas en el cerebro son diferentes
- ◁ Genética: Corre en la familia
- ◁ Personalidad: Baja autoestima, pesimista/negativa
- ◁ Medio ambiente: exposición a la delincuencia, la violencia, el abuso, la pobreza, etc.

Otros tipos de depresión

Trastorno depresivo persistente (*distimia*): *de diez incluye síntomas menos graves de depresión que duran mucho más tiempo, generalmente durante al menos 2 años.*

Trastorno afectivo estacional (SAD): *Aparece y desaparece con las estaciones, generalmente comenzando a fines del otoño y principios del invierno y desapareciendo durante la primavera y el verano.*

Depresión perinatal: *ocurre cuando una mujer experimenta depresión mayor durante el embarazo o después del parto (depresión posparto)*

Depresión con síntomas de psicosis: *Una forma grave de depresión en la que una persona experimenta síntomas de psicosis, como delirios (creencias fijas falsas y perturbadoras) o alucinaciones (escuchar o ver cosas que otros no ven o escuchan).*

¿Cómo se ve la depresión en niños y adolescentes?

- La depresión en los niños puede presentarse con síntomas adicionales como irritabilidad y agresión.
- Aquellos que están deprimidos pierden interés en las actividades y tareas de los niños, parecen cansados, se rinden fácilmente y se retiran de amigos y familiares.
- La depresión extrema puede llevar a un niño a pensar en el suicidio o planear el suicidio. Para los jóvenes de 10 a 24 años, el suicidio es una de las principales causas de muerte

¿Cuándo debemos pedir ayuda?

- Se menciona el suicidio. Nunca lo manejes tú mismo.
- La persona se siente muy triste y tiene otros síntomas durante más de 2 semanas.
- La persona no quiere hablar con nadie y/o ir a trabajar.

El tratamiento profesional es necesario para todos los tipos de depresión:

- 1) **Psicoterapia:** puede ayudar a *las personas deprimidas a comprender sus síntomas y ayudar a encontrar formas positivas de enfrentar y enfrentar los muchos desafíos en la vida.*
- 2) **Medicación:** *los antidepresivos pueden ayudar a reducir los síntomas de la depresión. Es importante consultar a un médico o psiquiatra y no automedicarse.*

Factores de protección

- Para niños y adolescentes
 - ◁ Presencia de adultos de apoyo
 - ◁ Relaciones familiares sólidas
 - ◁ Fuertes relaciones entre pares
 - ◁ Habilidades de afrontamiento y habilidades en la regulación de las emociones
- Para adultos
 - ◁ Abstinencia de alcohol y otras drogas
 - ◁ Buscar ayuda profesional
 - ◁ Amigos y socios de apoyo
 - ◁ Esperanza para el futuro
 - ◁ Metas
 - ◁ Mascotas o sentirse conectado con otros
 - ◁ Buenas habilidades para resolver problemas

¿Qué más se puede hacer?

Estas recomendaciones se aplican a niños y adultos

- Haga ejercicio regularmente; Se ha demostrado que esto crea sentimientos positivos y mejora el estado de ánimo.
- Higiene del sueño: establezca una rutina para tener suficiente calidad de sueño regularmente
- Coma de manera equilibrada / saludable y evite las drogas y el alcohol
- Aprende algo nuevo y sé de mente abierta
- Oración/meditación
- Mantener un círculo social
- Practica cosas significativas para ti

Ayudar a un ser querido

Si alguien que conoces tiene depresión, ayúdalo a ver a un proveedor de atención médica o a un profesional de salud mental. También puede:

- Ofrezca apoyo, comprensión, paciencia y aliento.
- Invítelos a caminar, salir y otras actividades.
- Ayúdelos a cumplir con su plan de tratamiento, como establecer recordatorios para tomar los medicamentos recetados.
- Asegúrese de que tengan transporte a las citas de terapia.
- Recuérdeles que, con el tiempo y el tratamiento, la depresión desaparecerá.
- Haga espacio para sus propias emociones, practique la autocompasión y practique el autocuidado.

Creación de resiliencia

- Tiempo de calidad
- Hablar sobre los sentimientos
- Deje espacio para la resolución de problemas
- Reconocer el esfuerzo, incluso en el fracaso
- Reconocer los propios errores



"BUSCE AYUDA, NO ESTÁ SOLO".

Línea de ayuda de emergencia y no emergencia. Funciona las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Llame: 1800-854- 7771 TDD/TTY: 562-651-2549