

# DEPRESIÓN

La tristeza es una reacción normal a situaciones difíciles o decepcionantes, que generalmente pasa con el tiempo. Por lo general, nos sentimos tristes por algo. La depresión es una enfermedad mental que afecta las emociones, las percepciones y los comportamientos. Aquellos que están deprimidos por lo general se sienten tristes o deprimidos por todo. A menudo, un individuo deprimido ni siquiera sabe por qué se sienten deprimidos.

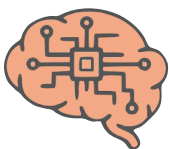
## LA DEPRESIÓN NO ES UN SIGNO DE DEBILIDAD

### SIGNOS Y SÍNTOMAS



Arte de  
Valentine Fasquel

- Estado de ánimo triste o ansioso persistente
- Sentimientos de desesperanza
- Sentirse atrapado, atascado o vacío
- Sentimientos de inutilidad, impotencia o culpa
- Pérdida de interés o placer en actividades previamente disfrutadas
- Disminución de la energía, fatiga
- Oversleeping o no dormir lo suficiente
- Dificultad para concentrarse, recordar y / o tomar decisiones
- Apetito y / o cambios de peso
- Inquietud, irritabilidad
- Pensamientos de muerte o suicidio, intentos de suicidio



composición  
genética



evento  
desencadenante



episodio  
depresivo

## algunos tipos de depresión

### Trastorno Depresivo Mayor

- síntomas graves que interfieren con el funcionamiento diario
- a menudo referido como depresión

### Trastorno afectivo estacional (SAD)

- inicio de la depresión durante los meses de invierno, cuando hay menos luz solar natural
- generalmente levanta durante la primavera y el verano

### Depresión Posparto

- trastorno del estado de ánimo que puede afectar a las mujeres después del parto; sentimientos de extrema tristeza, ansiedad y agotamiento que deterioran el funcionamiento

## HABLANDO A ALGUIEN QUE EXPERIMENTA DEPRESIÓN

- Ofrecer apoyo emocional
  - Comprensión, paciencia, estímulo
- Escucha
  - No hables necesariamente sobre la depresión, solo escucha lo que tienen que decir
- Nunca descarta los sentimientos expresados
  - Señalar realidades cuando sea apropiado y ofrecer esperanza
- Recuérdeles que el tratamiento está disponible
  - Con tiempo y trabajo duro, pueden aliviar sus síntomas
- Nunca ignore los comentarios sobre el suicidio



las mujeres tienen **2x** de probabilidades de ser diagnosticadas con depresión que los hombres

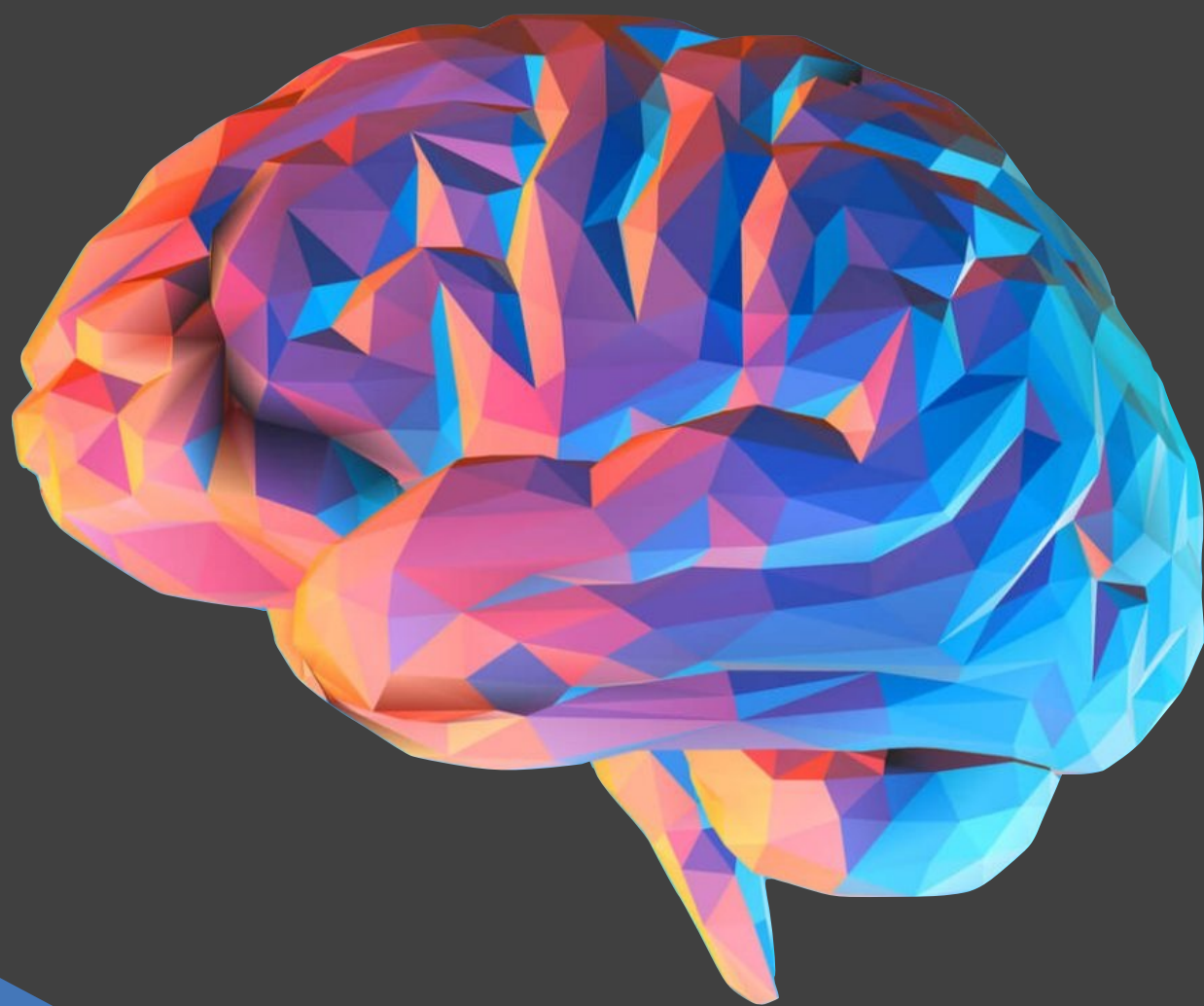
tratamiento:  
Psicoterapia  
Medicamentos antidepresivos  
Combinación de ambos



Arte de *The Conversation*

# NAVEGANDO POR LA SALUD MENTAL

Una Guía de Recursos Educativos



NASHVILLE INTERNATIONAL  
*Center for Empowerment*

2018