¿TE SIENTES DEPRIMIDO?

TRISTEZA Y DEPRESIÓN NO SON LO MISMO



¿Qué es la tristeza?

Es una emoción que acontece en situaciones de pérdida o fracaso, generalmente de breve duración.

¿Qué es la depresión?

De acuerdo con la OMS, la depresión es un trastorno mental frecuente y se caracteriza por:



- Presencia de tristeza
- Pérdida de interés o placer
- Sentimientos de culpa o falta de autoestima
- Trastornos del sueño o del apetito
- Sensación de cansancio
- Falta de concentración

Cuando no se atiende, la depresión puede llegar a hacerse crónica, dificultando la realización de actividades cotidianas como asistir a la escuela o acudir al trabajo. En casos más graves puede conducir al suicidio.



¿Cómo puedo saber si tengo depresión?

Es necesario acudir con un profesional en salud mental. En situaciones leves una orientación es suficiente, pero en casos moderados o graves se requiere psicoterapia y algunas veces el uso de medicamentos.

¿La depresión se puede prevenir?

Existen situaciones que pueden colocar a una persona en riesgo de desarrollar una depresión, como la pérdida de un familiar, del trabajo o incluso terminar una relación. Todo dependerá del cómo se gestionen esas situaciones.



Fomentar estilos de vida saludables puede disminuir los riesgos de presentar depresión, algunas sugerencias son:

- Practica ejercicio
- Come sano y equilibrado
- Mantén una vida social activa y practica tus hobbies
- Proponte metas realistas
- Aprende a gestionar tu nivel de estrés
- Evita el alcohol y las drogas
- Duerme lo necesario

Si tienes alguna duda puedes acudir al CAP y solicitar una cita para pedir orientación.

© 2021 UNIVERSIDAD TRES CULTURAS. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.