



## Depresión

A veces la gente no sólo está estresada sino que se sienten desanimados o deprimidos la mayor parte del tiempo. La depresión puede dificultar el trabajar, dormir, comer y disfrutar del tiempo libre.

### ¿Quienes sufren de depresión?

Nadie sabe realmente porque algunas personas se deprimen y otras no. Es mas fácil para las mujeres admitir que están deprimidas que para los hombres. Las situaciones estresantes pueden ocasionar depresión en la vida de algunas personas.

#### Situaciones estresantes pueden incluir:

- La pérdida de un cónyuge, familiar o un amigo cercano.
- Problemas en una relación sentimental.
- El cuidado de padres de edad avanzada.
- Ser padre soltero.
- Problemas financieros o desempleo.
- Problemas de salud crónicos.

### ¿Cómo saber si sufro de depresión?

La depresión puede afectar tus pensamientos y sentimientos, tu energía y enfoque y hasta tu cuerpo. Algunos de los síntomas de la depresión son los mismos que los del estrés. Pero si estás deprimido, experimentarás distintos síntomas que te afectaran **casi todos los días y durante la mayor parte del día.**

## Síntomas de la depresión.

### Sentimientos y Pensamientos

- Desanimado, triste, miserable impotente
- Baja autoestima
- Ansioso, con mucha preocupación
- Obsesionado con el pasado
- Sentirte fracasado, sin valor
- Ausente, taciturno, solitario
- Agitado, tenso, irritable
- Desesperado
- Sentimiento de pérdida
- Enojado, lleno de odio
- Vacío, muerto por dentro
- Asustado
- Sentimiento de culpa
- Odio hacia la vida, esperando o intentando morir
- Llorar sin razón
- Autocrítica
- Impotente

### Falta de energía y enfoque

- Fatiga
- Pesadumbre
- Falta de motivación
- Falta de concentración
- Desorganización
- Indiferencia

### Síntomas físicos

- Falta de apetito
- Insomnio
- Dormir más de la cuenta
- Comer en exceso
- Despertar repentinamente
- Dolores musculares

## ¿Donde puedo buscar ayuda?

Si crees que sufres de depresión, buscar ayuda es de vital importancia. Consulta a tu doctor y cuéntale acerca de tus sentimientos o síntomas de depresión. Dichos síntomas pueden ser causados por problemas médicos (tales como problemas de tiroides). También pueden ser consecuencia de una pérdida grave.

Si no tienes un doctor habitual, busca en la sección amarilla de tu directorio telefónico o en internet bajo el título "médicos", "hospitales", "salud mental", "trabajo social", "línea directa", o "servicios de solución de crisis".

## ¿Qué más puedo hacer para evitar la depresión?

- Establece metas reales.
- Pon todo de tu parte. Divide las tareas más difíciles y establece prioridades.
- Trata de rodearte de gente.
- Habla con alguien.
- Permite que tus amigos y familiares te ayuden.
- Participa en actividades que te hagan sentir mejor (ejercicio, ir al cine, deportes, iglesia y actividades sociales).
- No tomes decisiones importantes hasta que te hayas sobrepuesto a la depresión.
- Probablemente no saldrás de la depresión con ayuda de una "varita mágica". Pero con el tiempo y ayuda te podrás ir sintiendo mejor día a día.

**Recuerda: ¡el sentirse mejor lleva tiempo!**