

La Depresión que debemos saber

Hector Rivera-Lopez, PhD

Clinical Psychologist

Congreso Familiar 2021

Que es la depresión?

- La depresión es una condición emocional que afecta el estado de ánimo de la persona e interfiere en su funcionamiento y rutina diaria. Este estado emocional limita a la persona llevar una vida productiva y de bienestar.

Que causa la depresión?

Hay muchos factores que pueden afectar el estado de ánimo de una persona. Para determinar que causa la depresión es importante buscar ayuda profesional. Los síntomas de la depresión pueden ser resultado de causas endógenas o exógenas. El resultado siempre es el mismo los síntomas afectan el comportamiento de la persona y según avanza la condición la persona se siente menos importante y devaluada. Por ejemplo, "yo siento que soy una carga para otros o mi familia."

Factores que contribuyen y/o correlacionan con la depresión

Biológicos

Psicológicos

Sociales

Espirituales

Biológicos / Hereditarios

- Algunas condiciones relacionadas a la tiroides
- Desbalance hormonal: Serotonina, Cortisol...
- Daño cerebral
- Herencia/genética

Psicológicos

Sentirse inseguro

Sentirse que lo que siento a nadie le importa

Sentirse menos que otros

Sentirse que no es importante

Sentirse que nadie lo aprecia

Sentirse triste

Sociales

- Sentirse rechazado
- Miedo a compartir tus experiencias con otros
- Sentirse que no pertenece a la comunidad
- Sentirse que la gente lo rechaza y no lo quieren
- Sentirse culpable

Espirituales

- Perdida de fe
- Coraje con Dios o ser supremo
- No confiar en las enseñanzas espirituales

Síntomas relacionados a la depresión

- Aislamiento social
- Irritabilidad
- Cambios súbitos en el estado de ánimo
- Baja energía
- Productividad baja
- Pérdida de interés en áreas que antes le gustaban

Síntomas relacionados a la depresión

- Continua devaluación
- Pobre concentración
- Poco contacto visual
- Dificultad para expresar las ideas
- Perdida de apetito
- Dificultada para dormir
- Luto que no se resuelve

Que hacer cuando nos sentimos deprimidos

- El primer paso es reconocer que no nos sentimos bien
- Hablar con alguien de confianza y decirles como nos sentimos
- Tomar seriamente los indicadores de la depresión.

Actividades para sentirnos mejor

- Hacer una cita con su doctor de cabecera
- Evaluar su nutrición
- Evaluar sus actividades físicas
- Evaluar su espiritualidad
- Participar en actividades sociales

Actividades para sentirnos mejor

- Participar actividades deportivas
- Escribir un diario sobre como nos sentimos
- Romper con el aislamiento social
- Tener paciencia
- Fijar metas razonables

Tratamiento para la depresión

- Servicios psicológicos
- Servicios psiquiátricos
- Servicios de tratamiento de grupo
- Utilización de medicación recetada por su medico de cabecera.

La depresión es transitoria

- Quiere decir que podemos conquistarla si nos esforzamos en combatirla. Todos tenemos momento en que dudamos de lo que estamos haciendo. Tenemos que buscar la solución dentro de nosotros no fuera. Algunas veces necesitamos ayuda y tenemos que aceptarla.

Si me siento deprimido que puedo hacer

- Hay ayuda para usted y sus seres queridos.
- Llame a la línea de acceso del paciente Condado de Contra Costa
 - 800-495-8885