

Síntomas de Depresión

"Sentía que estaba al final de mi camino."

"Lo sientes en el cuerpo. Tu mente está inundada de negatividad."

"A veces, no es que en verdad sientas algo. Es una ausencia de sentimiento."

La depresión es una enfermedad mental seria, que afecta a unos 16 millones de adultos Americanos. Las personas con depresión sufren de cambios emocionales que pueden hacer que sea un desafío lograr tareas de la vida diaria o sentirse contento. También aumenta el riesgo de enfermedades graves o de conductas no saludables, por lo que identificar la depresión y diagnosticarla, es el primer paso para volver a encarrilar su vida.

"Los síntomas tienen que durar dos semanas o más. No es solo sentirse triste por dos días, una vez al mes o unos días. Es más persistente, cuando menos dos semanas de sentirse constantemente deprimido."

Los síntomas de depresión pueden incluir: sentimientos de tristeza, de ser inútil e indefenso, falta de interés, nivel muy bajo de energía, poca motivación, dificultad para la concentración, dificultad para recordar o tomar decisiones, dificultad para dormir, y pensamientos de muerte. Es importante que le ponga atención a su cuerpo y a su mente. Es posible que una persona con depresión mayor tenga dificultad para hacer actividades diarias, y que sienta que no vale la pena vivir.

"No puede trabajar, ir a la escuela, no está funcionando y aunque no tenga sentimientos suicidas, debe recibir tratamiento."

La depresión no es lo mismo que estar triste.

"Cuando estoy triste, puedo tomar decisiones. Cuando estoy deprimida, dejo de tomar muchas decisiones porque no confío en mi percepción de las cosas."

Sarah Reed ha sufrido de depresión y de ansiedad desde la adolescencia. No es inusual que alguien que tiene un problema mental, también sea diagnosticado con otro. Con el tiempo, Sarah encontró el medicamento correcto para ayudar a enfrentar los dos. Pero aun con tratamiento, su depresión a veces vuelve a aparecer.

"Me siento abrumada con sentimientos de desesperanza y angustia. Si no tuviera responsabilidades, lo que yo haría es estar en cama todo el día."

Sarah ahora trabaja como terapeuta de salud mental, utilizando su experiencia personal para ayudar a otros.

"Cuando una persona con depresión como la mía, oye cosas como, 'haz limonada con esos limones, por qué tienes que estar tan molesta' es algo que minimizan."

Reconocer los síntomas de depresión es el primer paso, y eso quiere decir prestar atención a cambios de como maneja tareas diarias y normales. Alex Langosch sabe esto muy bien. Es estudiante de universidad, y es fácil para él saber cuándo está sufriendo un ataque de depresión.

Síntomas de Depresión

"Tenía que forzarme a levantarme de la cama, a veces tengo que obligarme para hacer algo que no quiero hacer."

Alex también encontró la combinación correcta de medicamento y terapia para controlar su depresión. Pero sabe que sus cambios de estado de ánimo pueden suceder inesperadamente.

"Los sentimientos pueden ir y venir. A veces tendré estos cambios emocionales durante el día, en los que un momento estoy contento y después estoy deprimido."

Claudine Jackson es voluntaria en un club social para personas con enfermedades mentales. Claudine sufre de depresión, ansiedad y trastorno de estrés postraumático, debido a un trauma infantil. Sus síntomas empeoraron con la edad.

"Estaba perdiendo mucho sueño, y cayendo en una depresión profunda. Me estaba aislando."

Claudine encontró que la terapia, los medicamentos y el apoyo de amigos hizo toda la diferencia para ella.

"No tenía una vida, sabes, porque estoy deprimida, y no quería estar rodeada de personas y no quería hacer nada. Pero ahora tengo la vida más increíble."

Si sus sentimientos de tristeza persisten, tiene falta de interés y cambios en su capacidad para completar tareas diarias, consulte a un profesional de salud mental. Para determinar si tiene una depresión mayor y ayudarlo a encontrar un plan efectivo de tratamiento para controlarla.

"Habrá días en los que no te sientas muy bien y tienes que superar esos días y vas a mejorar."