

Depresión: Más que tristeza

“Yo no pensé que tuviera depresión o que alguna vez la tendría. Nunca había hablado de esto con mi familia o mis doctores.”

“Afectaba mis relaciones. Cómo funcionaba en la escuela. Me sentía paralizada por lo que estaba sucediendo en mi mente y en mi cuerpo.”

La vida no es siempre como queremos. Si perdemos un empleo, reprobamos un examen, o muere un ser querido, nos sentimos tristes. Es diferente la tristeza que los efectos duraderos de una depresión.

“La primera vez que les dije que esto era lo que tenía, me decían “¿Por qué tienes depresión?” y ¿Cómo respondes a eso? No sé porque la tengo, no sé de dónde vino. Pienso que las personas la confundían con tristeza, y son dos cosas distintas.”

La depresión es un trastorno del estado de ánimo en el que los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración interfieren con la vida diaria durante mucho tiempo.

Los síntomas de depresión incluyen:

Un estado de ánimo deprimido o irritable la mayoría del tiempo.

Dificultad para dormir o dormir demasiado.

Cambio de apetito, con pérdida o aumento de peso.

Cansancio y falta de energía, sentimientos de culpa, inutilidad y falta de amor propio,

Dificultad para la concentración.

Sentirse desesperado e indefenso.

Pensamientos repetidos de suicidio o de muerte.

“La depresión tiene muchos síntomas y puede ser algo individual. La mayoría sienten tristeza. En los niños puede ser irritabilidad, falta de motivación o de placer, dormir mal, falta de apetito, a veces sentir que la vida no vale la pena, o tener sentimientos de suicidio.”

“Mi depresión parece una tristeza demasiado abrumante, y puedo empezar a llorar, aun en público, o con alguien querido. O tal vez me quiera quedar en la cama todo el día. Me siento muy mal, pienso en muchas cosas negativas, me enfoco en el fracaso, pienso que no valgo nada.”

“Es difícil contestar, qué es la depresión, porque la depresión puede ser tan distinta en algunas personas. Alguien puede llorar todo el tiempo, no poder dormir, bajar de peso, tener inquietud. Es posible que otro tenga apatía y que duerma demasiado, que aumente de peso y esté letárgico.”

Creer que la causa de la depresión es el resultado de tres factores relacionados: biológico, psicológico y social.

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

healthclips®

Depresión: Más que tristeza

“Una variedad de factores contribuye. Se ha determinado que la química del cerebro o neurotransmisores son contribuyentes de la depresión. Hay estresores del medio ambiente, como el divorcio, la pérdida de un empleo o un evento importante que pueden desencadenar la depresión. Para otros puede ser una combinación de factores genéticos o factores más biológicos y del medio ambiente.”

Si tienes depresión, no estás solo. Millones de americanos reciben tratamiento para poder tomar control de sus vidas.

Si tu o un ser querido han sido diagnosticados con depresión, es importante recibir el tratamiento adecuado.

“La depresión es tratable y hay varias opciones de tratamiento para personas con depresión. Hay terapias apoyadas con mucha investigación. Hay medicinas y nuevos tratamientos disponibles por la parte médica. Cosas como la estimulación magnética transcraneal y otros tipos también disponibles y más recientes.”

“Está bien si pides ayuda y si hablas de esto, y sé que es difícil hablar de las dos cosas, pero tienes que ayudarte a ti mismo, y al final todo vale la pena. Estoy en un lugar completamente diferente de donde estaba hace un año.”

“Hay tratamiento y ayuda disponibles; aún si nuestras mentes nos dicen que no vale la pena. La ayuda es real y es posible la recuperación.”