

¿Cómo manejar la depresión?

¿Qué es la depresión?

La depresión es una sensación tan fuerte de que nada importa que afecta la manera en la que una persona se desenvuelve. ¿En la escuela? ¿En el trabajo? ¿En la vida social? La depresión puede hacer que levantarse de la cama cada mañana sea como escalar el Everest. La buena noticia es que no tienes que escalarlo sin ayuda. Acudir a otras personas puede darte las herramientas para que conquistes esa montaña. Tómallo con calma: sí se puede.

Síntomas:

Existen síntomas claves que pueden indicar que estás pasando por algo más serio que solo un momento de tristeza.

De acuerdo con la APA (Asociación Americana de Psicología), los síntomas de la depresión pueden incluir:

- Desánimo. Todo el día. Todos los días. Durante días. Pérdida de peso significativa y no intencional.
- Falta de energía, incluso si has dormido bien.
- Sentirte inútil o culpable.
- Tener dificultades para concentrarte o tomar decisiones.
- Pensar en la muerte o considerar el suicidio.

Cómo manejar la depresión:

Es probable que la depresión te dé una sensación de aislamiento y soledad. No tengas miedo, estamos aquí para ayudarte. Nadie debería pasar por estos momentos difíciles sin ayuda. Juntos, podemos salir adelante.

A continuación, presentamos algunas maneras para empezar a combatir la tristeza.

- Pide ayuda. Conectarte con otro ser humano puede ayudarte a enfrentar la tristeza en ese momento y a planificar maneras de salir de estos momentos difíciles en el largo plazo.
- Cuídate. Si sientes depresión, cuidarte puede convertirse en algo muy laborioso. Concéntrate en algo concreto, como terminar una comida, vestirse o darte una ducha. ¿Ya has elegido una tarea? Perfecto. Manosa la obra.

- Confía en otra persona. Cuando sientes depresión, pasar tiempo con otras personas es quizás lo último que quieres hacer. A decir verdad, está científicamente demostrado que mantener los aspectos fundamentales de tu vida social puede ser una excelente manera de manejar tu depresión. Deja que alguien se acerque a ti y dile qué está pasando. ¿No sabes por dónde empezar? Puedes mandarle un texto que diga: "Mira, estoy pasando por momentos difíciles y me gustaría que me acompañes. ¿Quieres hacer algo?"
- Busca ayuda profesional. La salud mental es parte de nuestra salud. Por lo tanto, a veces necesitamos ayuda profesional para determinar el mejor plan de acción. Nunca es demasiado temprano para buscar ayuda. Un profesional puede ayudarte a obtener las herramientas que necesitas para salir de ese lugar oscuro.

Tipos:

Los tipos más comunes de depresión incluyen:

- Depresión severa: según el NIMH (Instituto Nacional de la Salud Mental), la depresión severa es el tipo de depresión más habitual. Consiste por lo general en dos o más semanas de síntomas de depresión, como sentir que no vales nada, sentimientos de culpa y falta de interés en las cosas que te gustaban.
- Trastorno bipolar: el trastorno bipolar no es lo mismo que la depresión. Sin embargo, con frecuencia incluye síntomas de depresión: tu humor puede cambiar de la satisfacción completa al peor de los estados de ánimo.
- Depresión posparto. tener un bebé puede afectar tus hormonas. A veces estos cambios hormonales desencadenan síntomas de depresión.
- Trastorno disfórico premenstrual (TDPM): los cambios hormonales pueden ser como una montaña rusa para el cuerpo y la mente. El TDPM es un tipo de depresión que afecta a las mujeres durante su ciclo menstrual. Incluye síntomas que son más graves que un síndrome premenstrual.
- Trastorno afectivo estacional (TAE): A veces las personas experimentan depresión debido a los cambios de estación. Por lo general, el TAE se presenta en los meses de invierno, cuando el clima es más frío y los días se acortan, y suele mejorar cuando cambia la estación. Esto no significa que tienes que esperar para pedir ayuda. Habla con tu médico.

Mientras hay vida, siempre hay alternativas de solución.

Factores de riesgo y causa:

Los factores de riesgo de la depresión incluyen:

- Antecedentes familiares o personales
- Causas de estrés severo, como eventos traumáticos o cambios en la vida; por ejemplo, terminar una relación, perder a un pariente, mudarse o cambiar de carrera Enfermedades crónicas o ciertos medicamentos
- Adicción a las drogas o el alcohol
- Entre la adolescencia y los 30 años, las mujeres tienen un riesgo más alto de sufrir de depresión

Cómo tratar la depresión:

Incluso los casos más severos de depresión pueden tratarse. Mientras más pronto pidas ayuda, mejor. El tratamiento generalmente consiste en terapia y medicamentos. Otras recomendaciones que debes considerar si vives con depresión:

- Haz actividades físicas y ejercicio con regularidad.
- Mantén hábitos de sueño saludables y regulares.
- Pasa tiempo con amistades y seres queridos, y acepta su ayuda cuando te la ofrezcan. Comprende que tu estado de ánimo mejorará poco a poco, no de inmediato.
- Sigue informándote sobre tu depresión y mantente pendiente de qué cosas funcionan o no, a medida que tú y tu médico prueban distintas opciones de tratamiento.
- Hablar con tu médico es un gran primer paso para entender mejor cómo te sientes y cuáles son las opciones más efectivas para cuidar de tu salud mental.

