

¿CÓMO IDENTIFICAR Y GESTIONAR LA DEPRESIÓN?



Lucy Roldán Palacio

¿QUÉ ES Y QUÉ NO ES UNA DEPRESIÓN?



La depresión es un trastorno del estado de ánimo que afecta a cómo te sientes, piensas y manejas las actividades diarias. Es un trastorno mental que puede afectar a cualquier persona, independientemente de su edad, género o situación de vida.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la depresión es un problema de salud global. Hasta enero de 2022, se estima que más de 264 millones de personas en todo el mundo sufren de depresión y es una de las principales causas de discapacidad.

Los síntomas de la depresión pueden variar, pero comúnmente incluyen:

- Sentimientos persistentes de tristeza, ansiedad o vacío.
- Pérdida de interés o placer en actividades que solían disfrutarse.
- Problemas para dormir o dormir en exceso.
- Fatiga o pérdida de energía.
- Sentimientos de inutilidad o culpa excesiva.
- Dificultades para concentrarse o tomar decisiones.
- Pensamientos recurrentes de muerte o suicidio.

Los síntomas deben persistir durante un período prolongado y afectar significativamente la capacidad de una persona para funcionar en su vida diaria. No es simplemente un estado de ánimo bajo ocasional o una respuesta normal al estrés.



DIFERENCIAS ENTRE TRISTEZA Y DEPRESIÓN



Lucy Roldán Palacio

Diferencias entre Tristeza y depresión

Tristeza

Emoción natural ante situaciones de pérdida o de rechazo.

Depresión

Trastorno afectivo que se caracteriza por la falta de energía y la pérdida de placer.



Diferencias entre Tristeza y depresión



Tristeza

Tiene funciones adaptativas: sirve para recuperar energía, para poder hacer frente a nuevos procesos de adaptación.

Depresión

Resulta ser maladaptativa, es decir, le interfiere a la persona con el normal desempeño de su vida.

Diferencias entre Tristeza y depresión



Tristeza

Aparece como reacción ante situaciones de pérdida, o de rechazo. Es específica.

Depresión

El síndrome depresivo presenta tristeza en conjunto con otros síntomas.

TRISTEZA

LOS SENTIMIENTOS
ACERCA DE SÍ MISMO
PERMANECEN INTACTOS.

LA RELACIÓN CON LOS
DEMÁS INCLUSO SE
FORTALECE.

DEPRESIÓN

SENTIMIENTOS
EXCESIVOS DE
INUTILIDAD O CULPA.

SUELEN PRESENTARSE
DETERIOROS EN LA
RELACIÓN CON LOS
DEMÁS.

Tanto en la tristeza como en la depresión se presentan dificultades en la concentración, como consecuencia del hecho de que la persona está atendiendo a su emoción, más que al medio externo.



En la depresión, además de tristeza, puede haber pesadumbre, abatimiento, infelicidad, irritabilidad, sensación de vacío o nerviosismo, apatía, indiferencia o disminución de la capacidad de disfrute.

En casos graves, hasta se niega la tristeza y aparece una inmutabilidad.



La depresión requiere tratamiento.

No es “mal agradecimiento”; es independiente de la situación y de la voluntad de la persona que la sufre.

El paso del tiempo en sí mismo, no la resuelve,
la complica.

Tratamientos científicamente orientados y oportunos, mejoran la calidad de vida de los pacientes y de sus familias.



TIPOS DE DEPRESIÓN



TIPOS DE DEPRESIÓN



- **Depresión Mayor:** es la forma más común de depresión. Se caracteriza por una tristeza profunda, pérdida de interés o placer en actividades, alteraciones del sueño y del apetito, baja energía y dificultades en la concentración. Puede afectar significativamente el funcionamiento diario. Está asociada con un mayor riesgo de pensamientos y comportamientos suicidas. Es crucial abordarla de manera efectiva para reducir este riesgo y mejorar la calidad de vida de quienes la experimentan.

- **Trastorno Distímico**

- **Trastorno Bipolar**



TIPOS DE DEPRESIÓN



- **La depresión posparto:** generalmente comienza en las primeras semanas después del parto, pero puede desarrollarse en cualquier momento durante el primer año.

Las personas que han experimentado un episodio de depresión clínica tienen un mayor riesgo de experimentar episodios adicionales en el futuro. La depresión a menudo se manifiesta como un trastorno recurrente, lo que subraya la importancia de abordarla de manera íntegra.



CAUSAS

Son multifactoriales: La depresión puede ser desencadenada por una combinación de factores genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos:



- Desbalances en las sustancias químicas del cerebro, como la serotonina y la dopamina.
- Fluctuaciones hormonales a lo largo del ciclo menstrual, el embarazo, transición a la menopausia y durante ella, especialmente una disminución en los niveles de estrógeno y progesterona.
- Factores estresantes, como cambios en las relaciones familiares, el trabajo o la salud, lo que puede contribuir a la aparición de síntomas depresivos.
- Sensibilidad a la crítica y al rechazo social.
- Problemas de autoestima.



TRATAMIENTO



La depresión clínica generalmente requiere un enfoque terapéutico que puede incluir terapia cognitivo-conductual, medicamentos antidepresivos u otras intervenciones especializadas. Este enfoque busca abordar los factores subyacentes y ayudar a la persona a desarrollar habilidades para manejar sus emociones.





¿QUÉ HACER Y DECIR SI
ALGUIEN A TU ALREDEDOR
ESTÁ ATRAVESANDO POR
UNA DEPRESIÓN?



Informarse adecuadamente sobre la depresión es la mejor manera de apoyar a quien la está atravesando.

- **"Estoy aquí para ti"**: Hacerle saber a la persona que estás allí para apoyarla puede ser reconfortante. La sensación de soledad es común en la depresión, y saber que tienen a alguien en quien confiar puede ser valioso.
 - **"¿Cómo te sientes?" o "¿Quieres hablar al respecto?"**: Ofrecer un espacio seguro para que la persona comparta sus sentimientos puede ser beneficioso. A veces, solo el hecho de hablar sobre lo que están experimentando puede ser un alivio.
 - **"No estás solo en esto"**: Recordarles que no están solos y que muchas personas han superado la depresión puede proporcionar esperanza. A veces, saber que otros han superado situaciones similares puede ser motivador.
 - **"Es normal pedir ayuda"**: Animar a la persona a buscar apoyo profesional es importante. Puedes sugerir hablar con un terapeuta, consejero o médico, y ofrecerte a ayudar en el proceso si es necesario.
- 

- **"Tu depresión no te define"**: Hacer hincapié en que la depresión no define a la persona y mostrarle que ella posee muchas otras cualidades.
- **"Puedes contar conmigo para pequeñas cosas"**: Ofrecerte para ayudar con tareas cotidianas o simplemente estar allí para acompañarles en actividades puede ser útil. A veces, las pequeñas acciones pueden tener un impacto significativo.
- **"Te creo"**: Validar sus sentimientos y experiencias es esencial. La depresión puede hacer que las personas duden de sí mismas, y saber que alguien les cree puede marcar la diferencia.



¡MUCHAS GRACIAS!