



Gateway to Hope
Training Program of HHCI

Depresión

¿Qué es La Depresión?

- Un trastorno del estado de ánimo que afecta cómo se siente, piensa y maneja las actividades y rutinas diarias
- La depresión mayor dura al menos dos semanas consecutivas y es lo suficientemente grave como para interrumpir las actividades diarias

Mitos

- **"No es una enfermedad real"**
 - Los estudios de la genética, las hormonas, los receptores de las células nerviosas y la función cerebral revelan que la depresión puede hacer que los circuitos nerviosos que regulan el estado de ánimo en áreas del cerebro funcionen de manera anormal
- **"Los adolescentes son infelices por naturaleza"**
 - Muchos adolescentes están de mal humor, discuten, pero la tristeza o la irritabilidad prolongadas no son normales en los adolescents
- **"La depresión es solo autocompasión"**
 - Las personas con depresión no son perezosas ni simplemente sienten lástima de sí mismas

Hechos

- **El pensamiento constructivo puede ayudar**
 - Acentuar lo positivo es una práctica llamada Terapia Cognitivo Conductual y puede aliviar la depresión aprendiendo nuevas formas de pensar y comportarse
- **El ejercicio es una buena medicina**
 - Hacer ejercicio regularmente puede mejorar los síntomas de la depresión y funcionar, así como algunos medicamentos para las personas con depresión leve a moderada
- **La esperanza de días mejores es real**
 - En las profundidades de la depresión, las personas pueden pensar que no hay esperanza de un mejor vida. Esta desesperanza es parte de la enfermedad, no una realidad

Conozca los síntomas

- Sentimientos persistentes de tristeza, vacío, desesperanza, impotencia o inutilidad
- Pérdida de placer en pasatiempos y actividades
- Disminución de la energía
- Patrones de sueño inusuales
- Dificultad para concentrarse y recordar
- Cambios en el apetito o el peso
- Dolor sin una causa física clara
- Pensamientos de muerte, suicidio o intentos de suicidio

Factores de riesgo

- Las investigaciones sugieren que la depresión es causada por una combinación de factores genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos
- Muchos trastornos crónicos del estado de ánimo y de ansiedad en los adultos comienzan como altos niveles de ansiedad en los niños

Recuperación y gestión

- Mantente activo y haz ejercicio
- Establece metas realistas
- Pasa tiempo con otras personas, no te aisles
- Deja que otros te ayuden
- Espere que su estado de ánimo mejore gradualmente, no de inmediato
- Discuta las decisiones con otras personas en las que confíe
- Continúa educándote sobre la depresión