



## LA DEPRESIÓN: CÓMO AYUDARSE A UNO MISMO



### ¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

La depresión es una enfermedad que afecta a todo el organismo, al estado de ánimo, al pensamiento y al comportamiento: la forma en que comes y duermes, la manera cómo te sientes contigo mismo y la manera como piensas.



### ¿QUÉ SÍNTOMAS SUELEN APARECER?

Los más frecuentes suelen ser:

- Estado de ánimo triste, ansioso o "vacío".
- Sentimientos de pesimismo o desesperanza.
- Sentimientos de culpa, inutilidad o desamparo.
- Pérdida de interés y satisfacción en la realización de actividades.
- Insomnio, despertar precoz por la mañana o dormir en exceso.
- Alteración del apetito y peso.
- Disminución de energía, cansancio o sensación de estar "lento".
- Pensamientos de muerte o de suicidio.
- Inquietud, irritabilidad.
- Problemas de concentración, de memoria o de dificultad para tomar decisiones.
- Molestias físicas persistentes que no responden al tratamiento (dolor de cabeza, problemas digestivos o dolor crónico).





## ¿TIENE SOLUCIÓN LA DEPRESIÓN?

Por supuesto que sí. No es una tristeza pasajera, ni un síntoma de debilidad personal o un estado que pueda ser deseado o rechazado. Las personas afectadas no pueden simplemente "sobreponerse por ellas mismas" y mejorar, pero si que un **tratamiento adecuado puede ayudar a la mayoría de las personas que la sufren.**



## ¿CAUSAS DE LA DEPRESIÓN?

No existe una causa "única" de depresión. Lo que se ha comprobado es que los pacientes experimentan ciertos cambios bioquímicos en su sistema nervioso. Hay más riesgo de padecer la enfermedad si existen antecedentes familiares, lo que indica una cierta "vulnerabilidad biológica". Asimismo, las personas con baja autoestima son algo más propensas a la depresión.

Hay otros factores adicionales implicados en el inicio de la depresión, como por ejemplo: una grave pérdida, una enfermedad crónica, una relación difícil, problemas financieros o cambios bruscos en el modo de vida, etc.

La enfermedad depresiva viene determinada por la combinación de factores genéticos, psicológicos y ambientales.



## MEDICAMENTOS ANTIDEPRESIVOS

Los medicamentos antidepresivos trabajan para restaurar el desequilibrio químico de los neurotransmisores.

Los neurotransmisores son sustancias químicas que controlan y crean señales en el cerebro, entre las neuronas y dentro de las mismas. Los niveles altos o bajos de estas sustancias pueden causar alteraciones y su nivelación conduce a una percepción de mejora a nivel físico y emocional.

En ocasiones el médico tiene que probar varios medicamentos hasta encontrar la medicación o combinación de medicamentos más adecuada.





## ¿QUÉ SON LAS PSICOTERAPIAS?

Son terapias que implican la interacción verbal entre un profesional entrenado y un paciente. Hay varias formas de "tratamiento hablado" muy útiles: psicoterapia interpersonal, cognitivo-conductual, ... El objetivo es ayudar a saber qué le pasa y a que los pensamientos, conductas y sentimientos sean cada vez más positivos.

## ¿ESTOY DEPRIMID@? UNA PRIMERA VALORACIÓN

- 1) Haga el siguiente cuestionario para evaluar la depresión.
- 2) Responda todas las preguntas honestamente.





## CUESTIONARIO AUTO APLICADO SOBRE DEPRESIÓN

<b>¿Durante las últimas dos semanas con que frecuencia le han molestado los siguientes problemas?</b>	<b>Nunca</b>	<b>Varios días</b>	<b>Más de la mitad de los días</b>	<b>Casi todos los días</b>
<b>1.</b> Tener poco interés o placer en hacer las cosas	0	1	2	3
<b>2.</b> Sentirse desanimado/a, deprimido/a, o sin esperanza	0	1	2	3
<b>3.</b> Con problemas para dormirse o para mantenerse dormido/a, o de dormir demasiado	0	1	2	3
<b>4.</b> Sentirse cansado/a o tener poca energía	0	1	2	3
<b>5.</b> Tener poco apetito o comer en exceso	0	1	2	3
<b>6.</b> Sentir falta de amor propio o que sea un fracaso o que decepcionara sí mismo/a o a su familia	0	1	2	3
<b>7.</b> Tener dificultades para concentrarse, por ejemplo, al leer el periódico o mirar la televisión	0	1	2	3
<b>8.</b> Se mueve o habla tan lentamente que otra gente se podría dar cuenta - o bien está tan agitado/a o inquieto/a que se mueve mucho más de lo acostumbrado	0	1	2	3
<b>9.</b> Ha tenido pensamientos negativos como que sería mejor estar muerto/a o de que se haría daño de alguna manera	0	1	2	3





## PAUTAS DE AUTOCORRECCIÓN

Para cada uno de los ítems que encuentre en la columna de mano izquierda, ponga un círculo en el número que corresponda a la frecuencia en que cada problema le ha molestado durante las 2 últimas semanas. Después sume todas las puntuaciones.

Si la puntuación es igual o superior a 10 podría estar deprimido y necesitar tratamiento.

Contacte con su médico de cabecera, psicólogo o psiquiatra para concertar una evaluación y determinar cuál es el mejor tratamiento en su caso.

Anotaciones:

---

---

---

---