

# ¿Cómo abordar la depresión a tiempo? La guía que podrá ayudarte

El pasado 13 de enero se celebró el Día Mundial de la Lucha contra la Depresión, enfermedad que afecta a miles de personas en el mundo, y es una realidad de la que Venezuela no escapa.

Para saber cómo lidiar con la depresión, la psicóloga clínico y social, Yorelis Acosta, en primera instancia explicó cuando se padece de la misma.

«La depresión es un trastorno, es una enfermedad caracterizada por sentimientos de tristeza profunda y un bajo estado de ánimo, poca energía, acompañada de cambios en el comportamiento», señala.

Acosta apunta que la depresión es un «trastorno muy frecuente», por lo que resalta la importancia de hablar de la misma.

«Cuando hablamos de depresión no lo podemos manejar en la casa, no es suficiente en que la persona ponga de su parte, que lea algo o que la familia esté atenta. La familia debe estar atenta ante los síntomas para llevar a la persona que la padece a tratamiento especializado», enfatizó.

En este sentido recomendó estar alerta ante los siguientes síntomas:

La tristeza que no se le quita

Pérdida de interés en la vida y en las actividades

Disminución de la capacidad de disfrutar

Disminución de la vitalidad que limita el nivel de actividad

La persona deprimida suele mostrar cansancio, y le cuesta hacer cualquier actividad sencilla

Aparición de sentimientos de culpa, incapacidad, e irritabilidad

Pesimismo, y dificultad para concentrarse

Falta de confianza en sí mismo

Trastorno del sueño y el apetito

Aparición de ideas relacionada con la muerte.

Esta lista son los síntomas más generales, pero también añadió que una señal que enciende las alarmas es la «queja y negatividad constante».

Además, consideró que hay personas que pueden disimular estas

señales y deciden quitarse la vida, sin embargo insistió en que los familiares de las personas con depresión pueden estar atentos para detectar esos cambios a tiempo.

La especialista puntualizó que existen diferentes tipos de depresión, por lo que el diagnóstico es fundamental para abordarla.

«Hay una depresión mayor que tiene un origen más biológico, hay una depresión reactiva que es causada por malas adaptaciones o circunstancias ambientales; y hay una distimia que se caracteriza por una intensidad menor de los síntomas ya mencionados, incluso puede haber períodos asintomáticos», resaltó.

Acosta subraya que la principal causa de este trastorno se debe a factores biológicos; pero en otros casos responde a «factores psicosociales que lo vemos mucho en Venezuela, que son circunstancias que son estresantes como la pérdida de un trabajo, ruptura de una relación, y si hay un antecedente familiar de personalidad que potencia la aparición de esos factores externos».

Para las personas que están pasando por un cuadro depresivo, o conocen a alguien con algunos de los síntomas señalados, Acosta recomienda las siguientes actividades:

Hacer ejercicio

Cuidar la alimentación

Caminar entre 15 y 30 minutos

Tomar sol

Identificar señales, en caso de que se trate de una recaída

Ofrecerle ayuda a la persona, sin juzgar

Ayudarlo en sus actividades de cuidado personal

Hablar de su preocupación

Especialmente estar allí, para que la persona deprimida sepa que no está sola.

Actualmente en Venezuela el único centro que atiende de forma gratuita es Psicólogos Sin Fronteras; pero también está la Federación de Psicólogos de Venezuela, ésta no es gratuita, pero ofrece las consultas a bajos costos y atención telefónica.

Con información de Caraota Digital