

12 señales de alarma de una depresión?

La depresión no es algo que se nos cruce en la cabeza, es una enfermedad grave y compleja; la mayoría de la gente necesita un tratamiento para mejorar y salir de la depresión.

Cada persona es diferente y una depresión puede afectar de manera distinta a distintas personas, con particularidades únicas en cada caso. Sin embargo, hay una serie de síntomas frecuentes, de características comunes a muchas personas que sufren una depresión.

Las principales señales de alarma de que se puede estar entrando en una depresión son las siguientes:

1. Sentirse hundido o vacío. Estar de forma continua triste, ansioso, con el ánimo muy bajo o con sensación de vacío. Éstas son cosas que a todos nos pasan un día u otro, pero si es algo continuo, persistente, es una señal preocupante.

2. Pérdida de interés por todo. La depresión genera un sentimiento de que la vida no tiene sentido ni valor, que no hay nada interesante en ella. Actitudes de crítica a todo, de aburrimiento sobre todo, de una consideración cínica de la vida propia y las vidas ajenas son un marco típico de la depresión. La pérdida de interés puede afectar también a los “hobbies” más queridos, a las cosas que más nos gustaban e incluso a la vida sexual.

3. Letargia, fatiga o sensación de no tener energía. Las personas en el inicio de una depresión pueden sentir que no tienen fuerzas para nada, les puede costar salir de la cama, se sienten agotadas por las tareas domésticas más sencillas, no pueden afrontar ninguna de las labores que llevaban a cabo cada día, en el trabajo, en el hogar, en la vida cotidiana.

4.Cambios en el patrón del sueño. Muy a menudo las personas que están entrando en una depresión sufren alteraciones en el número de horas que duermen. Pueden sufrir de insomnio, dormir mucho menos, con un sueño irregular y despertándose muy temprano siendo incapaces de volverse a dormir. Otras veces, lo que sucede es que duermen un número de horas excesivo, lo que se denomina hipersomnia.

5.Cambios en el apetito. No tener ganas de comer y perder peso rápidamente o darse atracones o comer mucho más que habitualmente. Nuevamente, es como si nuestro organismo estuviera descontrolado, nuestros pensamientos nos llevaran a desajustarnos, a alterar patrones básicos de salud como son una comida variada y en cantidad adecuada.

6.Dolores persistentes sin un motivo claro, molestias de cabeza o de estómago, problemas digestivos que no mejoran con el tratamiento lógico.

7.Propensión a llorar. Llorar es algo normal y bueno, se dice que hormonas relacionadas con el estrés son liberadas a través de las lágrimas. Sin embargo, llorar mucho más de lo normal sin un motivo claro es otro signo de una posible depresión.

8.Estar “pasado de vueltas”, acelerado. Si resulta difícil ponerse con cualquier tarea o sentarse tranquilo por un rato es otra señal de alarma. Hay personas que son muy activas de forma natural pero la depresión puede generar un sentimiento incómodo de incapacidad para descansar o para centrarse en una labor determinada.

9.Dificultad para tomar decisiones. Se ha dicho que la depresión es un problema de trastornos en el pensamiento, con “pensamientos negativos automáticos” inundando la mente. Una pobre concentración y /o la dificultad para tomar decisiones son también síntomas de depresión. Por eso mismo, es importante no tomar decisiones importantes en este momento, pues lo podemos hacer de forma forzada, poco pensada, como un escape para salir de una situación de

impotencia y fracaso, pero causándonos un daño persistentes a nosotros mismos y/o a las personas que queremos y nos quieren.

10. Pesimismo y pérdida de la esperanza. Hay quien dice que un pesimista es un optimista bien informado, pero la depresión va unida a una actitud negativa, eliminando toda esperanza de mejora y dejando su característica sensación de vacío.

11. Pobre autoestima. Las personas que tienen una depresión sienten que no valen nada y que la gente que les rodea, su familia sobre todo, estarían mejor sin ellos. Sienten que son una carga, y que no solo no son felices sino que impiden a los de alrededor serlo. No son capaces de ver sus cualidades, sus virtudes, su valor, la enorme importancia que tienen para muchas personas.

12. Sentimiento de culpa. La depresión hace que el juicio sobre uno mismo, y sobre las situaciones vividas esté tremendamente distorsionado. Uno puede sentirse culpable por no haber alcanzado unas expectativas excesivas de sus padres o por el fracaso de una relación donde la responsabilidad de que las cosas fallaran suele ser siempre compartida.

En NOVASALUD, contamos con un equipo de psicólogos y psiquiatras, los cuales acompañan durante todo el tratamiento a las personas que padecen de estas crisis de modo que paulatinamente vayan adquiriendo las herramientas necesarias para afrontarlas.

El objetivo principal de nuestro programa de tratamiento es dotar a las personas de las estrategias necesarias para reducir, hasta su eliminación, la frecuencia y la intensidad de las crisis para recobrar su autonomía y su calidad de vida.

Solicita tu hora a reservarhora@novasaludsa.cl o al 22.912.12.00