

SÍNTOMAS Y CAUSAS

Depresión

clnicasorigen.es

¿Qué es la depresión?

La depresión es un **trastorno del estado anímico que repercute en la vida diaria** de la persona que padece.

¿Cuál es el origen de la depresión?

El origen de la depresión se encuentra en un cambio en la vida de la persona que ha afectado negativamente. Se produce un desequilibrio entre el balance de lo positivo y lo negativo que percibe la persona.

¿Cuáles son los síntomas de la depresión?

- ▶ La depresión se caracteriza por la **disminución del interés en las actividades diarias**.
- ▶ Las personas que padecen depresión tienen **un sentimiento constante de tristeza** o decaimiento anímico, falta de autoestima y dificultad para llevar el ritmo diario.
- ▶ Estos síntomas depresivos **suelen comenzar con un desencadenante que hace que la persona entre en un bucle depresivo**.





¿En qué se caracteriza este bucle depresivo?

Se caracteriza por tener 3 componentes:

1. Actividades:

- a) La persona disminuye su nivel de actividad ya que entra en la inercia de no hacer nada.
- b) La persona deja de hacer actividades placenteras para el /ella.

2. Pensamientos: Sus pensamientos comienzan a convertirse en más negativos. Aparecen pensamientos de crítica, de incapacidad, de malestar, de indefensión. Todos los pensamientos llevan a la persona a creer que no va a ser capaz de salir de esa situación.

3. Emociones: A la persona le aparecen los siguientes sentimientos: apatía, ganas de llorar, problemas de sueño. Dichas emociones refuerzan la idea errónea de que es mejor no hacer, lo que lleva a reforzar su depresión.

¿Por qué se mantiene el estado depresivo?

Existen 2 elementos responsables:

1. Pensamientos negativos: Provocan directamente las emociones dolorosas y generan la inercia de inmovilidad.

2. Inmovilidad: La disminución o ausencia de actividades agradables. Rechazar hacer actividades provoca un pequeño alivio porque la persona se libra del esfuerzo de ponerse en marcha, pero esto lleva a la persona a mantener la depresión, ya que le impide acceder a las actividades que provocarían satisfacción y que empezarían a romper el bucle depresivo. Por tanto, a corto plazo el evitar realizar actividades produce alivio y parece que es lo correcto, dado que la persona se deja llevar por su estado emocional de apatía. Sin embargo, la conducta de no hacer está manteniendo la depresión.

¿Qué tratamiento se recomienda para la depresión?

Para la depresión tenemos un tratamiento psicológico en el que se entrena y se ponen en marcha las **estrategias y herramientas necesarias para mejorar el estado de ánimo**. Este tratamiento se basa en la orientación cognitivo-conductual ya que el tratamiento contempla la intervención en tres áreas: los pensamientos, las emociones y el comportamiento. Mediante la modificación de ciertos aspectos en cada una de las tres áreas se observa una mejora progresiva en el estado emocional. Un elemento clave en el proceso de recuperación será **retomar las actividades agradables** para el paciente, así como **trabajar las herramientas para no dejarse llevar por los pensamientos negativos**.

¿A quién se recomienda el tratamiento?

- ▶ Personas que han abandonado o disfrutan menos de actividades de ocio y/o tareas rutinarias
- ▶ Tienen menos ganas de hablar con su familia y/o amigos
- ▶ Sienten disminución de su apetito y/o problemas para conciliar el sueño
- ▶ Tienen sentimientos de tristeza constantes y/o irritabilidad
- ▶ Sienten insatisfacción vital y/o les aparecen pensamientos negativos constantes
- ▶ Tienen idas de suicidio

¿Cuáles son los resultados de este tratamiento?

- ▶ Mejora del estado emocional y recuperación de la dinámica de la vida diaria
- ▶ Obtención de una visión más realista y optimista de la vida

En caso de tener intención suicida, contacta con un familiar o conocido para que pueda ayudarte, y **si es necesario llama al 112**. Necesitas que te vea un médico para poder ayudarte con medicación. Esa intención no responde a tu personalidad sino a los síntomas depresivos que estás teniendo. Permite que te ayuden los profesionales.



Curiosidades sobre la depresión

La depresión afecta a más de 300 millones de personas en todo el mundo. Muchos famosos han declarado que han sufrido depresión. Algunos de ellos son:



Brad Pitt

El famoso actor y productor habló públicamente de su depresión en una conocida revista. Afirmó que ha sentido **sentimientos de querer ser perfecto** a la vista de todos, y este hecho le pesaba demasiado. Admitía que le encantaría cambiar su nombre y permanecer en el anonimato, solamente para reducir las responsabilidades de su persona. Lo que, siendo un personaje público a ese nivel, resulta imposible.

Lady Gaga

La cantante y actriz internacional también sacó el valor para admitir públicamente que tuvo **depresión y ansiedad**. Aunque confiesa que esta época fue muy dura en su vida personal, también se siente orgullosa de sí misma. Dice que aprendió mucho, y que agradeció enormemente el apoyo recibido de sus seres queridos y fans.



Miley Cyrus

La actriz y cantante Miley Cyrus, también sufrió depresión. Ella afirma que este problema surgió tras las presiones de su madre, que le obsesionaban con **tener un cuerpo ideal**. Lo que le llevó a importarle más sus cambios de look y a desestabilizarse anímicamente.

Jim Carrey

Parece mentira que el actor cómico tuviese **depresión**, pero nunca escondió su lucha contra esta enfermedad. El actor declaró recientemente que por fin estaba bien.



El tatuaje del punto y coma

El punto y coma es un tatuaje que tiene un significado: representa las luchas de salud mental y la importancia de prevenir el suicidio.

Se trata de un símbolo que representa la esperanza de las personas que luchan contra la depresión, el suicidio o las adicciones.





Llama gratis
900 26 40 17

clnicasorigen.es

Síguenos en nuestras redes sociales

