

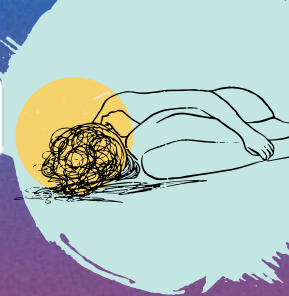


Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!

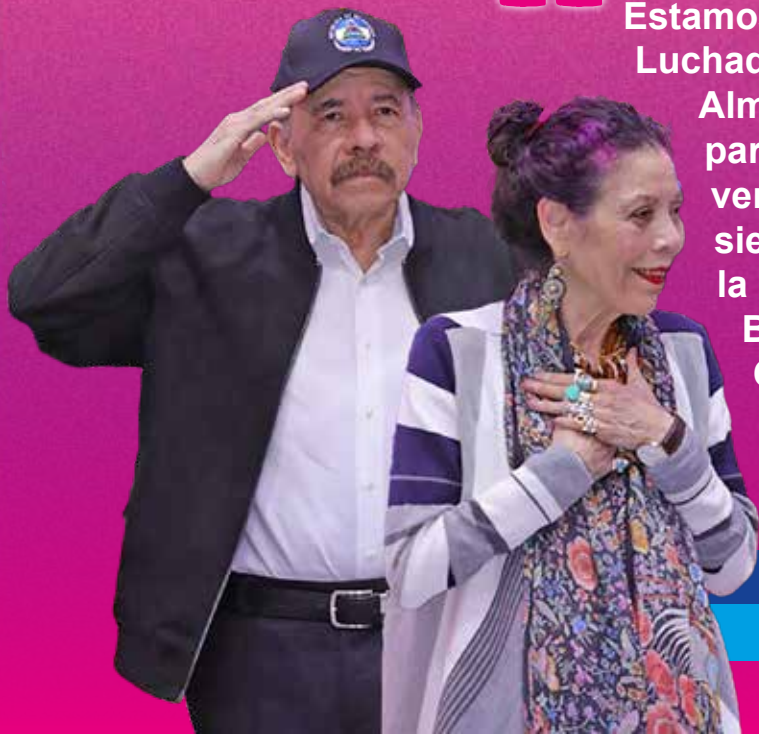


COMISIÓN NACIONAL PARA
LA VIDA ARMONIOSA



LA DEPRESIÓN





“

Estamos caminando, porque somos Luchadores, nos da la Fuerza, de Alma, de Espíritu, de Corazón, para luchar, para trabajar, para vencer, en toda circunstancia, siempre que seamos Amantes de la Paz y que estemos llenos de Buenos Sentimientos, de Cariño, de Respeto, y seamos capaces de creer y crear el Bien de Tod@s.

”

Cra. Rosario Murillo

Vicepresidenta de la República

La Depresión

La depresión es un trastorno mental que altera el estado de ánimo, provocando tristeza profunda, mal humor y/o pérdida de interés en las actividades diarias como trabajar, dormir, estudiar, comer o disfrutar de la vida. Este estado puede prolongarse y afectar la salud física, emocional y social de quien la padece.

La Depresión



La depresión puede aparecer en cualquier etapa de la vida, afectando a la niñez, juventud o personas adultas. Las manifestaciones de la depresión pueden expresarse de diferentes formas: Cambios en las emociones, aparición de síntomas físicos, trastornos en los pensamientos, dificultad en la manera de relacionarse con los demás.

Algunos factores que pueden desencadenar la depresión

- Antecedentes personales y/o familiares de Depresión.
- Situaciones difíciles y acontecimientos adversos como la pérdida de un ser querido, problemas económicos o enfermedades crónicas.
- Conflictos personales y en las relaciones familiares o de pareja.
- El uso y abuso de sustancias como alcohol o drogas.
- La falta de apoyo, sentirse solo o aislado.
- Alteraciones hormonales durante el embarazo, previo a la menstruación, posterior al parto y en la menopausia.



Tipos de Depresión

Existen diferentes tipos de depresión, entre los que se encuentran:



- ◆ La Depresión mayor, que causa una tristeza profunda, pérdida de interés y cansancio.
- ◆ La Depresión persistente, caracterizada por un bajo estado de ánimo durante mucho tiempo.
- ◆ La Depresión alternada con periodos maníacos, conocida como trastorno bipolar.

Además existen otros tipos de depresión que se asocian con el clima, los cambios hormonales antes del período menstrual y los meses posteriores al parto.

Manifestaciones de la depresión

Las manifestaciones y síntomas más frecuentes de la Depresión son:

- 01 Tristeza profunda y constante
- 02 Irritabilidad y mal humor
- 03 Baja autoestima y pérdida de confianza en uno mismo
- 04 Pérdida del interés
- 05 Tendencia al aislamiento
- 06 Ansiedad
- 07 Fatiga o falta de energía
- 08 Malestar general, dolores de cabeza, dolores musculares, dolores torácicos (pecho y espalda) y problemas digestivos.
- 09 Trastornos del sueño
- 09 Aumento o pérdida de peso
- 10 Dificultad para concentrarse
- 11 Pensamientos negativos, de inutilidad o fracaso
- 12 Pensamientos suicidas



Algunos consejos para enfrentar la depresión

- Hablar sobre lo que se siente, no guardar lo que está pasando, compartir con alguien de confianza.
- Cuidar la salud, comer bien, dormir lo suficiente y ejercitarse ayudará a sentirte mejor.
- Hacer pequeñas cosas cada día, no intentar hacer todo de una sola vez. Alcanzar pequeñas metas ayuda a sentirse mejor y menos abrumado.

Algunos consejos para enfrentar la depresión

- Mantenerse acompañado, no aislarse. Hablar y salir con amig@s o familiares ayuda a enfrentar la depresión.
- Tener paciencia, darse el tiempo necesario para la recuperación. Lo importante es dar pequeños pasos sin desesperarse.



Algunos consejos para enfrentar la depresión

- Evitar situaciones que depriman, identificar los momentos o lugares que afectan negativamente el estado de ánimo y alejarse de ellos para proteger el bienestar emocional.

Buscar apoyo profesional, hablar con un psicólogo o psiquiatra es importante para recuperar el bienestar.

El papel de la familia para enfrentar la depresión

- La familia debe ser un lugar seguro donde la persona se sienta comprendida, escuchada sin ser juzgada.
- Realizar actividades en familia, como caminatas, algún deporte o juegos al aire libre, mejora la salud física y refuerza los lazos familiares.



El papel de la familia para enfrentar la depresión

- La recuperación es un proceso, la familia no debe presionar a la persona a sentirse mejor rápidamente.



- El apoyo no debe recaer en una sola persona. Todos los miembros de la familia pueden aportar su granito de arena, ya sea con palabras de aliento, tiempo compartido o pequeños gestos que muestren cariño y apoyo.

La depresión es un desafío que no debe enfrentarse solo. Con el apoyo de la familia, es posible sanar y recuperar la armonía. Al unirse con amor y comprensión, la familia no solo ayuda a superar la tristeza, sino que fortalece los lazos, creando un hogar lleno de respeto y bienestar.

”

“



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!