¿Qué tan grave es su depresión?

Si cree que su depresión es grave y está pensando en lastimarse o alguien más, debe hablar con un profesional de salud mental de inmediato o llame a 911.

Hay momentos en los que todos nos sentimos tristes, afligidos o abatidos. Pero la verdadera depresión es más grave. Afecta cómo come y duerme, cómo se siente sobre sí misma, y cómo piensa en el mundo que la rodea. La depresión no es algo imaginado o "todo en la mente". Es una enfermedad común y el tratamiento la puede ayudar.

Algunas señales de depresión

La depresión tiene ciertas señales y síntomas. Marque los puntos que mejor indican lo que está sintiendo últimamente.

- ❒ Estar triste y/o irritable.
- ❒ No disfrutar de las cosas que antes eran divertidas (estar con amigos, deportes, pasatiempos, relaciones sexuales).
- ❒ Cambios inesperados en el apetito y/o peso.
- ❒ Cambios inesperados en los patrones de sueño, dormir demasiado o no dormir suficiente.
- ❒ Sentirse cansada todo el tiempo o tener poca energía.
- ❒ Sentirse culpable, desesperada o despreciable.
- ❒ Tener problemas para concentrarse, con la memoria y para tomar decisiones.
- ❒ No importarse si se muere, pensar en la muerte o incluso intentar suicidarse

Es importante hablar sobre estos sentimientos con su proveedor de atención de la salud o consejero de la clínica.

Cómo comprender las causas

Cuando uno tiene una enfermedad de larga duración, relaciones personales difíciles y/o problemas de dinero, se puede deprimir. Puede ser más común en ciertas familias. A veces uno siente la depresión sin ninguna razón. Las personas que están deprimidas se ven a sí mismas y al mundo de manera negativa.

Tratamiento

Examine su vida cotidiana. Las siguientes cosas pueden ayudarle:

1. Contar con una buena red de apoyo (no tenga miedo en pedir ayuda).
2. Aprender nuevas maneras de manejar el estrés.
3. Hacer ejercicios físicos con regularidad y exponerse a la luz del sol cada día cuando sea posible.

Es posible que necesite atención médica, así como consejería profesional o psicoterapia.

Para obtener más información, llame al Instituto Nacional de Salud Mental al 1-866-615-6464, a la línea de crisis en su zona o, Postpartum Support International a 1-800-944-4773, www.postpartum.net y busque la pestaña arriba en españo.