

¿Es muy grande su tristeza?

Hay veces en que nos sentimos tristes, apenados, o melancólicos. La verdadera depresión es mucho más que todos esos sentimientos. Afecta el modo de comer y dormir, la forma en que se siente consigo misma, y la manera en que piensa sobre las cosas en general. La depresión no es algo que usted se imagina o que solo existe en su mente. Es una enfermedad común que se puede tratar con cuidado médico.

Algunas señales de depresión

La depresión se caracteriza por ciertas señales y síntomas. Abajo, marque las frases que mejor indican el modo del cual se está sintiendo hoy. Si marca 5 frases o más, tal vez tenga depresión. No se preocupe de hablar con su proveedor médico o consejero de la clínica de sus sentimientos.

- Se siente triste o irritable
- Ya no se divierte con cosas que antes las gozaba (estar con amistades, deportes, pasatiempos, tener relaciones sexuales)
- Cambios inesperados del apetito y/o de su peso
- Cambios inesperados para dormir, duerme demasiado, o no duerme suficiente
- Se siente cansada todo el tiempo, y no tiene energía
- Se siente culpable, desesperado, o que no tiene valor como ser humano
- Le cuesta concentrarse, le falla la memoria, y no puede hacer decisiones
- Piensa en la muerte, o hasta ha considerado suicidarse

Sepa las causas

La depresión puede ser resultado de enfermedades crónicas, relaciones personales difíciles de controlar, o problemas de dinero. Puede ser común en una familia. A veces, la depresión ocurre sin razón alguna. Las personas que sufren de depresión ven al mundo y a sí mismos en una manera negativa.

Tratamiento

Considere su forma de vivir. Si sabe cómo controlar las presiones, tiene buen apoyo moral, y hace ejercicios, todo eso puede servirle de ayuda. Aun así, necesite atención médica junto con servicios de consejería profesional.

Para obtener más información, por favor llame al: National Institute of Mental Health (NIMH) 1-800-421-4211

Si piensa que su depresión es muy seria, y está pensando en hacerse daño a sí misma, debe consultar con un profesional de salud mental hoy mismo.