



13 de enero, Día Mundial contra la Depresión.

Enero 2024

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

La depresión es un trastorno del estado de ánimo que provoca un enorme sufrimiento a quien lo padece y a su entorno

¿Cuáles son sus causas?

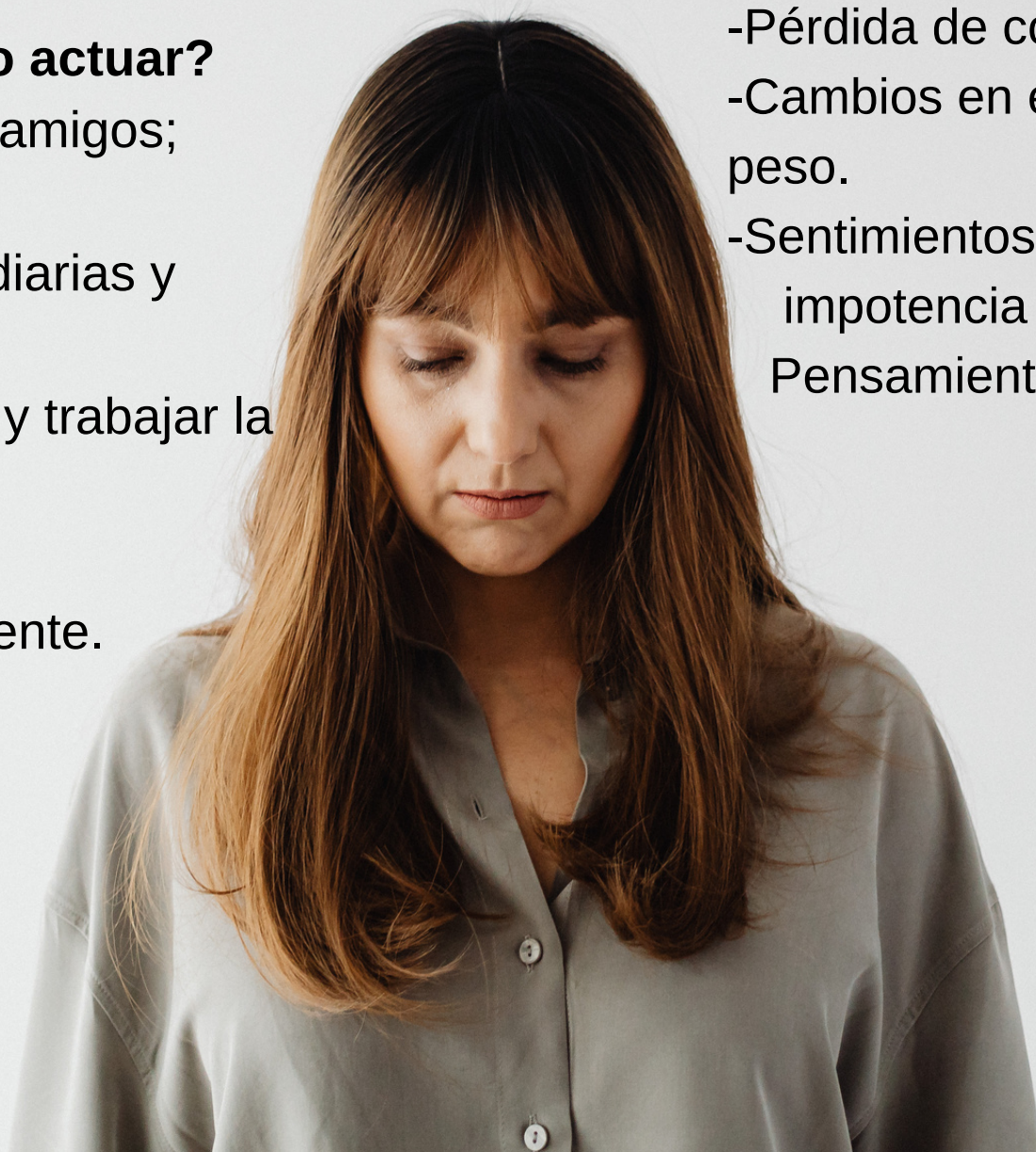
Se produce generalmente por la interacción de factores biológicos, psicosociales y de personalidad.

¿Y a nivel preventivo, cómo actuar?

- Apoyándose en familiares y amigos; expresar sentimientos.
- Estableciendo unas rutinas diarias y establecerse objetivos.
- Positivizando pensamientos y trabajar la autoestima.
- Aprendiendo a relajarse.
- Haciendo ejercicio regularmente.

¿Cuáles son sus síntomas?

- Anhedonia o pérdida de la capacidad de disfrute o de interés hacia todo.
- Tristeza habitual.
- Trastornos del sueño.
- Pérdida de concentración.
- Cambios en el apetito, con aumento o pérdida de peso.
- Sentimientos de desesperanza, inutilidad o impotencia
- Pensamientos de muerte o de suicidio.



1-Es importante no olvidar que cada persona es única y puede presentar una sintomatología diferente. Es posible que a veces nos preguntemos ¿estoy pasando por una depresión?.

2-Todos nos sentimos tristes, solos o deprimidos en algún momento. La tristeza es una emoción natural, temporal, y tiene una causa específica. Es una reacción normal ante las adversidades de la vida, los grandes cambios, las pérdidas o la autoestima dañada.

3-Sin embargo, cuando estas experiencias se prolongan durante largos periodos de tiempo, se vuelven abrumadoras y provocan síntomas fisiológicos ,interfiriendo en tu día a día e impidiéndote llevar una vida sana, funcional y activa, podemos hablar de un episodio depresivo. En estos casos es primordial que se acuda a los profesionales de la salud mental, psiquiatras y psicólogos, para que se lleve a cabo el tratamiento oportuno.

Pincha en el siguiente enlace para más información:

Tenemos que hablar de esto: La depresión

Fuente: Consejo General de la Psicología de España