

PERSONALIDAD Y CRISIS

Trastorno depresivo

- Los trastornos depresivos son un conjunto de cuadros clínicos en los que predomina el síntoma subjetivo de estado de ánimo deprimido (puede no ser manifiesto) y una reducción del interés.

- La depresión es un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración

- Son el trastorno de desregulación disruptiva del estado de ánimo, el trastorno de depresión mayor (incluye el episodio depresivo mayor), el trastorno depresivo persistente (distimia), el trastorno disfórico premenstrual, el trastorno depresivo inducido por una sustancia/medicamento, el trastorno depresivo debido a otra afección médica, otro trastorno depresivo especificado y otro trastorno depresivo no especificado.

Depresión

- **Los síntomas de depresión incluyen:**
- Estado de ánimo irritable o bajo la mayoría de las veces
- Dificultad para conciliar el sueño o exceso de sueño
- Cambio grande en el apetito, a menudo con aumento o pérdida de peso
- Cansancio y falta de energía
- Sentimientos de inutilidad, odio a sí mismo y culpa
- Dificultad para concentrarse
- Movimientos lentos o rápidos
- Inactividad y retraimiento de las actividades usuales
- Sentimientos de desesperanza o abandono
- Pensamientos repetitivos de muerte o suicidio
- Pérdida de placer en actividades que suelen hacerlo feliz, incluso la actividad sexual

- La depresión puede llegar a hacerse crónica o recurrente y dificultar sensiblemente el desempeño en el trabajo o la escuela y la capacidad para afrontar la vida diaria. En su forma más grave, puede conducir al suicidio.
- Si es leve, se puede tratar sin necesidad de medicamentos, pero cuando tiene carácter moderado o grave se pueden necesitar medicamentos y psicoterapia profesional.

- La depresión es un trastorno que se puede diagnosticar de forma fiable y que puede ser tratado por no especialistas en el ámbito de la atención primaria.

Ansiedad

- Los trastornos de ansiedad son los que comparten características de miedo y ansiedad excesivos, así como alteraciones conductuales asociadas.

- El miedo es una respuesta emocional a una amenaza inminente, real o imaginaria, mientras que la ansiedad es una respuesta anticipatoria a una amenaza futura.

- Es evidente que ambas respuestas se solapan, aunque también se pueden diferenciar, estando el miedo frecuentemente asociado a accesos de activación autonómica necesarios para la defensa o la fuga, pensamientos de peligro inminente y conductas de huida.
- Y la ansiedad está más a menudo asociada con tensión muscular, vigilancia en relación a un peligro futuro y comportamientos cautelosos o evitativos.

- Los trastornos de ansiedad se diferencian entre sí según el tipo de objetos o situaciones que inducen el miedo, la ansiedad o las conductas evitativas, y según la cognición asociada.
- Pese a que los trastornos de ansiedad tienden a ser altamente comórbidos entre sí, pueden ser distinguidos a través de un análisis detallado del tipo de situaciones que se temen o se evitan y del contenido de los pensamientos o creencias asociados

- Los trastornos de ansiedad se diferencian del miedo o la ansiedad normal propios del desarrollo por ser excesivos o persistir más allá de los períodos de desarrollo apropiados. Se distinguen de la ansiedad o el miedo transitorio, a menudo inducido por el estrés, por ser persistentes (p. ej., suelen tener una duración de 6 meses o más).

- Muchos de los trastornos de ansiedad se desarrollan en la infancia y tienden a persistir si no se tratan.
- La mayoría aparece más frecuentemente en mujeres que en varones (aproximadamente en una proporción de 2:1).

- Cada trastorno de ansiedad se diagnostica sólo cuando los síntomas no son atribuidos a los efectos fisiológicos de una sustancia /medicamento u otra afección médica, o no se explican mejor por otro trastorno mental.

Ansiedad

Síntomas	• Síntomas psicológicos y conductuales
<ul style="list-style-type: none">• Vegetativos: sudoración, sequedad de boca, mareo, inestabilidad.• Neuromusculares: temblor, tensión muscular, cefaleas, parestesias.• Cardiovasculares: palpitaciones, taquicardias, dolor precordial.• Respiratorios: disnea• Digestivos: náuseas, vómitos, dispepsia, diarrea, estreñimiento, aerofagia, meteorismo.• Genitourinarios: micción frecuente, problemas de la esfera sexual.	<ul style="list-style-type: none">• Preocupación, aprensión.• Sensación de agobio.• Miedo a perder el control, a volverse loco o sensación de muerte inminente.• Dificultad de concentración, quejas de pérdida de memoria.• Irritabilidad, inquietud y desasociado.• Conductas de evitación de determinadas situaciones.• Inhibición o bloqueo psicomotor.• Obsesiones o compulsiones.

Clasificación de los trastornos de ansiedad

- Trastorno de pánico
- trastorno de ansiedad generalizada
- Trastorno de ansiedad fóbica
- Fobia social
- Fobia simple
- Agorafobia

Estrés

- El estrés puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o ansioso. Lo que es estresante para una persona no necesariamente es estresante para otra.

- El estrés es una parte normal de la vida de toda persona y en bajos niveles es algo bueno, ya que motiva y puede ayudar a ser más productivo.
- Sin embargo, demasiado estrés o una respuesta fuerte al estrés es dañina. Esto puede predisponer a tener una salud general deficiente, al igual que enfermedades físicas y psicológicas específicas como infección, cardiopatía o depresión

- El estrés persistente puede llevar a que se presente ansiedad y comportamientos malsanos como comer demasiado y consumir alcohol o drogas.

Sintomas

- Diarrea o estreñimiento
- Mala memoria
- Dolores y achaques frecuentes
- Dolores de cabeza
- Falta de energía o concentración
- Problemas sexuales
- Cuello o mandíbula rígidos
- Cansancio
- Problemas para dormir o dormir demasiado
- Malestar de estómago
- Uso de alcohol o drogas para relajarse
- Pérdida o aumento de peso

- Los hábitos de vida saludables pueden ayudar a prevenir la depresión o disminuir las posibilidades de que se presente de nuevo. Dichos hábitos abarcan alimentarse de manera adecuada, hacer ejercicio regularmente, aprender a relajarse y no consumir alcohol ni drogas.
- La asesoría le puede ayudar en los momentos de aflicción, estrés o desánimo. La terapia de familia puede ser particularmente importante para los adolescentes que se sienten deprimidos.
- Si se siente socialmente aislado o solitario, trate de involucrarse en servicios voluntarios o en actividades grupales.