



**NOMBRE DEL ALUMNO: LETICIA ALEJANDRA
VELASCO HERNÁNDEZ.**

**NOMBRE DEL PROFESOR: ANA ESTELI HIDALGO
MARTINEZ.**

**NOMBRE DEL TRABAJO: ENSAYO DE LA
IMPORTANCIA DEL TRATAMIENTO PARA
ANIEDAD Y DEPRESIÓN.**

**ASIGNATURA: SUPERVISIÓN DE CASOS
CLÍNICOS.**

PSICOLOGÍA NOVENO.

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas

LA IMPORTANCIA DEL TRATAMIENTO EN LA DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

“Naciste para ser libre, no seas esclavo de nada ni de nadie. No permitas que la ansiedad llene tu vida. Concéntrate en las cosas importantes, que son las que multiplican tu energía; las secundarias la roban. La felicidad es tu herencia y tu legado. Nadie te la puede arrebatar. No te la arrebates tú mismo sufriendo emociones tóxicas. Permítete ser feliz. (Bernardo Stamateas, s.f)

Quise iniciar con esta frase ya que normalmente las personas que padecen ansiedad o depresión son esclavos de sus pensamientos, se sienten atormentados y hundidos en pensamientos sin sentido, los pensamientos que dañan su estado emocional y por lo tanto a las personas en su entorno.

También creo que es importante el tratamiento para estas enfermedades ya que hay que frenar lo más pronto posible esos pensamientos y emociones dañinas, hay que intentar que la persona sea consciente de que si hay cosas buenas en su vida y que esto es un tropiezo el cual se puede levantar, también como psicólogos recordar que este tipo de frases se escuchan bien y se toman de la mejor manera pero estas personas se sienten totalmente desmotivadas y negadas a que la realidad está bien y que las cosas no son lo que parecen.

La ansiedad y depresión no son fáciles de manejar, para las personas que padecen de alguna de estas enfermedades se les hace bastante difícil de manejar las situaciones que se les presentan, incluso trabajar con esto y es por eso que es importante que se traten estas enfermedades lo más pronto posible, es muy importante ya que su vida corre peligro con los pensamientos y como se sienten estas personas, la ansiedad es muy difícil y las personas que lo padecen tienen la mayor parte del tiempo miedo y pensamientos irracionales lo cual hace que estén en constante estado de alerta y preocupación esto hace que sus emociones no fluyan de manera adecuada o cual puede llevar a la depresión ya que constantemente están tristes y la depresión o el estrés de tener ansiedad pueden incluso llevar al paciente al suicidio es por eso que tratar estas enfermedades es muy importante, para que los pacientes se vayan dando cuenta poco a poco que si es posible salir de donde están y que pronto estarán bien.

En conclusión la ansiedad y depresión son enfermedades difíciles de manejar para las personas y para los profesionales ya que no sabemos lo que realmente se siente tener alguna de estas enfermedades, es desgastante para estas personas e igual tenemos que trabajar para que sean conscientes de su realidad y la vivan, que no se preocupen por el futuro, que todo estará bien pero es una etapa la cual si se puede salir, es importante recordar que las personas que lo padecen ven las cosas de una forma diferente y necesitamos paciencia y empatía como psicólogos, entender a las personas para ayudarlas, eso es lo que importa y sobretodo no alimentar mas los miedos de las personas, las cosas no son fáciles para estas personas pero nosotros debemos ayudar a que impulse y que vuelvan a florecer.

“En los momentos de ansiedad, no tratéis de razonar, pues vuestro razonamientos volverá contra vosotros mismos; es mejor que intentéis hacer esas elevaciones y flexiones de brazos que se enseñan ahora en todas las escuelas; el resultado os asombrará. Así, el profesor de filosofía os envía al de gimnasia.”

(Alain, s.f)

REFERENCIAS.

(UDS 2020). ANTOLOGÍA DE SUPERVISIÓN DE CASOS CLINICOS. COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS.