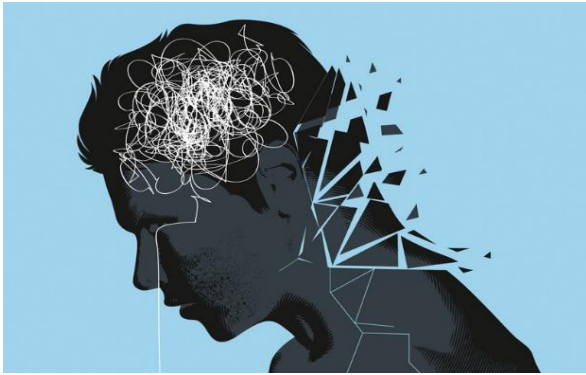


❖ ¿Qué es la depresión?

La depresión es un trastorno mental caracterizado fundamentalmente por un bajo estado de ánimo y sentimientos de tristeza.



❖ Tipos de depresión

- Depresión mayor
- Distimia
- trastorno adaptativo



❖ Síntomas de la depresión según la edad

Niños:

- Irritabilidad
- Alteración del sueño
- Disminución de interés en actividades



Adolescentes:

- Sentimientos de tristeza
- Frustración e ira
- Autoestima baja



❖ Factores de riesgo de la depresión

- Experiencia de vida estresante
- Exposición a trauma
- Problema en las relaciones



❖ Tratamiento de la depresión

- Tratamiento psicológico
- Tratamiento farmacológico (lo que el médico señale)



❖ Técnicas a la prevención de la depresión

- Expresar las emociones
- Ponerse metas realistas
- Fomentar la relaciones

❖ Causas de la depresión

✚ Factor genético:

Las personas diagnosticadas con depresión tienen antecedentes familiares de este trastorno.



✚ Factores físicos:

Las partes de su cerebro son responsables de regular el estado de ánimo, el sueño, el apetito y el comportamiento no funcionan adecuadamente.



✚ Factor ambiental:

La pérdida de un ser querido o cualquier otro evento estresante puede propiciar un episodio depresivo.



❖ Consecuencias de la depresión

- Aislamiento social
- Dolores físicos
- Pérdida de interés por la vida
- Pensamientos suicidas



“Una de las amarguras de la depresión es que borra las ideas y los sentimientos de esperanza”

Juan Antonio Vallejo Nájera.



❖ Centros de apoyo

✚ Psicoterapeuta:

• Dr. José Antonio García Higuera
Tel: + 34646845964 y + 34914119140

• Hospital básico Frontera
Comalapa Chiapas
Tel: 963-131-89-69

Depresión Hablemos

