

“UNIVERSIDAD DEL SURESTE”

“PSICOLOGIA GENERAL”

AUTORES: BELEN GUADALUPE ROBLERO GUTIERREZ

COMITAN-2021

INTRODUCCION

En el presente ensayo estaremos hablando de manera muy breve del trastorno del depresión y de la ansiedad, y como estas afectan a la vida de cada ser humano, y analizaremos las diferentes alternativas que tenemos para dichos trastornos.

Por depresión se entiende un trastorno caracterizado por un bajo estado de ánimo y de energía, una autoestima negativa y poco interés en actividades que usualmente serían consideradas placenteras (American Psychiatric Association, 2013).

Este trastorno es uno de los principales problemas de salud mental a nivel mundial (Organización Mundial de la Salud, 2002). Se sabe también que manifestaciones subclínicas de la depresión predicen problemas psicológicos futuros (Luyten, Blatt, Van Houdenhove, & Corveleyn, 2006)

Y la ansiedad es una respuesta normal a una amenaza o una situación de estrés psicológico. Está relacionada con la sensación de miedo y cumple una importante función en la supervivencia.

Cuando alguien tiene que afrontar una situación peligrosa, la ansiedad desencadena una respuesta de lucha o huida.

Esta respuesta proporciona al cuerpo, a través de distintos cambios fisiológicos como el incremento del flujo sanguíneo en los músculos y en el corazón, la energía y la fuerza necesarias para afrontar situaciones amenazantes para la vida, como huir de un animal agresivo o enfrentarse a un atacante.

Los trastornos de ansiedad y depresión son más frecuentes que cualquier otra clase de trastorno mental y se cree, por ejemplo, que afectan aproximadamente al 15% de los adultos y jóvenes en el caso de México.

La ansiedad y la depresión significativa puede persistir durante años y la persona afectada puede comenzar a sentirla como algo normal. Por esta y otras razones, los trastornos de ansiedad y depresión a menudo no se diagnostican ni se tratan.

Las causas de los trastornos de ansiedad no son totalmente conocidas, pero pueden estar implicados los siguientes factores:

- Factores ambientales y del entorno (como el hecho de experimentar estrés o un acontecimiento traumático)
- Perfil psicológico
- Estado físico

Un trastorno de ansiedad y de depresión puede desencadenarse como una respuesta al estrés ambiental, por ejemplo ante la ruptura de una relación importante o la exposición a un desastre que amenaza la vida de la persona.

El trastorno de ansiedad y de depresión aparece cuando la respuesta al estrés es desproporcionada o cuando la persona se ve desbordada por los acontecimientos.

Es importante la precisión diagnóstica ya que los tratamientos difieren en función del trastorno de ansiedad y depresión de que se traten.

Si se diagnostica un trastorno de ansiedad y depresión, la psicoterapia (como la terapia cognitivo-conductual), ambas en combinación o empleadas de manera aislada, pueden reducir de manera significativa el malestar de la persona y la disfunción asociada.

No existe una única terapia psicológica eficaz para todos los problemas de salud. Los diferentes tratamientos se ajustan a diferentes personas y a diferentes condiciones de salud. No todo el mundo se siente a gusto con las terapias psicológicas, ni todo el mundo se beneficia de ellas, pero pueden jugar un importante y beneficioso papel como alternativa o complemento al tratamiento farmacológico, por lo que deben ser accesibles para todos los pacientes.

Las terapias psicológicas son preferibles al tratamiento farmacológico también en el caso de personas que presentan otros problemas de salud asociados, particularmente condiciones crónicas, ya que los fármacos que habitualmente reciben pueden tener interacciones perjudiciales con los antidepresivos o con los antipsicóticos.

CONCLUSION

Durante mucho tiempo hemos evadido esta clase de temas ya que pensamos que nuestra salud mental no es una prioridad, y pensamos que ir a terapia no es una buena opción, cuando debería ser prioridad así como comer o respirar, a través del presente ensayo pudimos ver como dichos trastornos afectan nuestra vida y de qué manera podemos tratar la ansiedad y la depresión, teniendo así un mejor estilo de vida

ANEXOS

http://www.infocop.es/view_article.asp?id=2013

<https://www.elmundo.es/salud/2016/04/13/570d0edbca47418a668b4677.html>

<https://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoid=77402>