

## La Depresión

Los síntomas pueden incluir:

- ▲ Trastornos del sueño
- ▲ Alteraciones en el apetito
- ▲ Cansancio crónico
- ▲ Inhabilidad para concentrarse
- ▲ Pérdida de interés en las actividades diarias
- ▲ Llanto frecuente
- ▲ Nerviosismo agudo y rabia incontenible
- ▲ Hiperactividad
- ▲ Preocupación excesiva

La esposa de Joe le exigió que debía hacer algo con el “problema del coraje”. Joe siempre está de mal humor y por cualquier insignificancia arremete con la familia. Padece de indigestión crónica y frecuentes dolores de cabeza. En el trabajo entabla acaloradas discusiones con el jefe y con sus compañeros de trabajo.

Lynn no se ha sentido bien desde hace mucho tiempo. Siempre está agotada y abrumada. Lloro continuamente y en el trabajo tiene dificultad con la concentración. Comienza varios proyectos laborales pero ninguno termina

En su hogar, no tiene motivación alguna para realizar las labores domésticas. Le es difícil conciliar el sueño porque no puede poner en orden sus pensamientos. Algunas veces come hasta la saciedad, otras carece completamente de apetito.

Heather, de 12 años de edad, siempre está malhumorada y se encierra en el cuarto pegada a la TV. Ingiere enormes cantidades de dulces y duerme demasiado. Nunca quiere salir con sus amistades y evita cualquier contacto con la familia. Con

frecuencia se le oye decir que todos la odian.

Sus calificaciones van en declive y los maestros informan que no pone atención en la clase.

Todos estos casos ilustran diferentes facetas de la depresión cuyo tratamiento es siempre efectivo. Si usted cree que necesita ayuda, consulte con su doctor o llame al EAP (Programa de Asistencia para el Empleado).

Para más información enlance con:

[www.webmd.com/depression](http://www.webmd.com/depression)

[www.mayoclinic.com/health/depression/dn99999](http://www.mayoclinic.com/health/depression/dn99999)

[www.kidshealth.org/teen/your-mind/mental\\_health/depression.html](http://www.kidshealth.org/teen/your-mind/mental_health/depression.html)

Cuando algo mal nos acontece, es normal que experimentemos tristeza, coraje, pesar, ansiedad o depresión. Si estos sentimientos se van y se vienen o son algo pasajeros y no muy intensos, la mayoría de la gente posee las habilidades necesarias para lidiar con ellos. Platican con su familia o con un amigo y, con el tiempo, reanudan sus actividades diarias y comienzan a sentirse mejor.

La enfermedad de la depresión puede ser desencadenada por algún malestar físico, por alguna enfermedad como la diabetes, las afecciones cardíacas; por problemas del entorno personal o con las relaciones interpersonales como sería el estrés crónico,

severo y prolongado; la muerte de un ser querido o a raíz de un divorcio.

La depresión y la ansiedad a menudo se dan simultáneamente.

Las opciones de tratamiento pueden incluir la visita a un terapeuta, medicina, y en casos muy graves, una hospitalización.

Pensar persistentemente en la muerte o planear quitarse la vida son ya síntomas muy serios de depresión profunda. Los familiares de alguien que se suicida tal vez nunca se recuperen del impacto emocional del suicidio en la familia. Los hijos del suicida están en alto riesgo de cometer también suicidio.

**Comuníquese con Workplace Solutions para solicitar asistencia confidencial. Hay consejeros profesionales disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana. Llame al 800-327-5071. En línea, puede encontrar una gran variedad de fuentes de ayuda y apoyo.**

[www.wseap.com](http://www.wseap.com)