

La Depresión

Síntomas:

- *Sentimientos de pérdida, vacío y tristeza*
- *Irritabilidad o rabia*
- *Desesperanza*
- *Dificultad para quedarse o mantenerse dormido*
- *Poca energía o fatiga*
- *Pensamientos de que usted no vale nada*
- *Cambio drástico de peso*
- *Poca concentración o memoria deficiente*
- *Pérdida de interés en lo que antes disfrutaba*
- *Molestias y dolores sin explicación médica*
- *Impulsos de agredir a*

La tristeza es normal cuando algo triste nos pasa. Alguien nos decepciona. Las relaciones cambian o se terminan, la vida en ocasiones no es exactamente como lo quisiéramos. La tristeza y la pena son normales cuando son pasajeras y en unos cuantos días comienzan a mejorar.

La depresión, en cambio, es más que una tristeza pasajera. Es una enfermedad compleja que puede incluir cambios en la química corporal, en la conducta o en las actitudes. Es difícil deshacerse de ella y ordenarle a la persona que se reanime, que entretenga pensamientos optimistas, o sencillamente que la haga a un lado, puede ser que la empeore porque ya ha intentado todo esto en el pasado. La depresión afecta a toda la familia y puede ocasionar problemas en el trabajo. Cuando los síntomas aparecen diariamente y persisten por más de 2 semanas, considere buscar ayuda profesional. La intervención a tiempo es la medida más efectiva.

El tratamiento puede incluir:

- Ejercicio
- Sesiones de Terapia
- Medicamentos
- Hospitalización

Recursos

www.nimh.gov

www.webmd.com/depression

www.kidshealth.org

Depresión: Causas y Tratamiento,

Autor: Aaron T. Beck

La depresión puede experimentarse de varias formas. Los Trastornos Afectivos de Temporada aparecen y desaparecen con los fríos días del invierno. Hay también la que incluye síntomas de depresión e hiperactividad, mantenerse despierto por días enteros, una conducta muy peligrosa, hablar sin parar y ataques de pánico. Algunas madres de recién nacidos sufren de depresión. Adultos, adolescentes y niños, hombres y mujeres pueden llegar a sufrir de depresión, y parece ser que se da en las familias.

Si usted o alguno de sus seres queridos sufre de depresión, llame a Workplace Solutions y solicite ayuda.

Contacte a Workplace Solutions hoy mismo para una consulta confidencial y gratuita.

Tenemos consejeros profesionales las 24 horas del día llamando al 800-327-5071.

Hay una gran variedad de fuentes informativas y educativas en: www.wseap.com.