

COMPRENDIENDO LA DEPRESIÓN

THE **HOPE** LINE

TheHopeLine.com



LA DEPRESIÓN

La depresión puede describirse como una tristeza prolongada e inexplicable que afecta la vida cotidiana. Más allá de los altibajos normales de la vida, las personas deprimidas a menudo se sienten atrapadas bajo emociones de tristeza abrumadora y desesperanza durante un período prolongado de tiempo. No importa cuán imposible parezca superar, hay esperanza para la depresión.



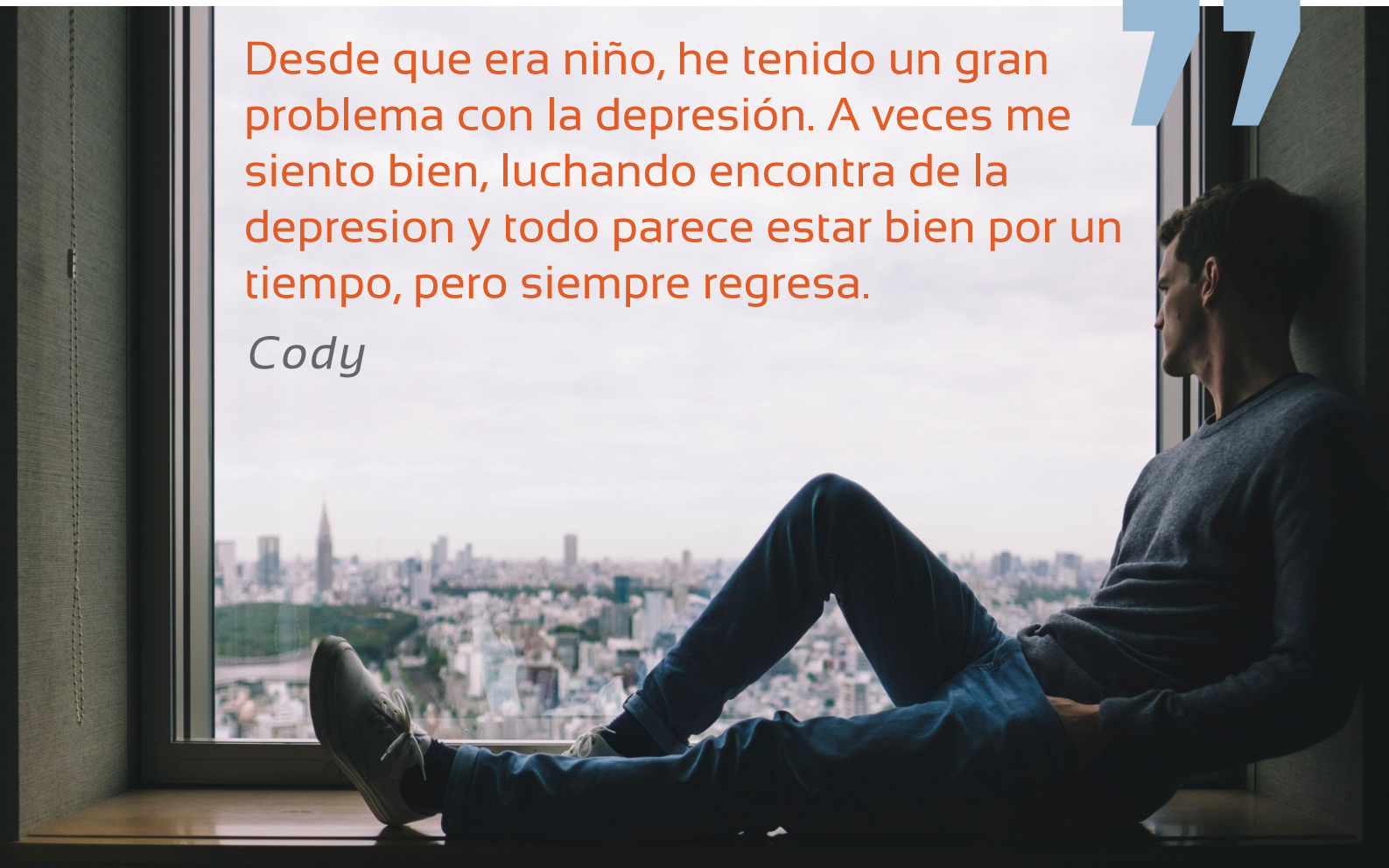
Me sentí total y completamente sola ... como si estuviera sola en una isla y nadie pudiera ayudarme.

Lacey



Desde que era niño, he tenido un gran problema con la depresión. A veces me siento bien, luchando en contra de la depresión y todo parece estar bien por un tiempo, pero siempre regresa.

Cody



NO ESTÁS SOLO

ESTADÍSTICAS DE LA DEPRESIÓN

16 millones de Estadounidenses tienen al menos un episodio mayor de depresión cada año

350 millones de personas en todo el mundo sufren de depresión

Se estima que 3 millones de adolescentes de 12 a 17 años en los Estados Unidos tuvieron al menos un episodio mayor de depresión en el último año. Este número representaba el 12.5% de la población Estadounidense de 12 a 17 años.

1 de cada 10 personas tendrá un episodio depresivo al menos una vez en su vida.

Las mujeres experimentan depresión a un ritmo que es casi el doble que el de los hombres.

Sin embargo, alrededor de 6 millones de hombres en Estados Unidos luchan contra la depresión cada año.



SÍNTOMAS DE DEPRESIÓN

- Sentimientos de tristeza abrumadora, desesperanza o ira.
- Baja autoestima o sensación de inutilidad
- Llorando mucho sin razón específica
- Ganar o perder peso sin intentar
- Incapaz de concentrarse o incapacidad para tomar decisiones
- Olvidando cosas
- El Evitar actividades o pasatiempos agradables
- Sentirse cansado mentalmente y físicamente
- Dolores de cabeza frecuentes e inexplicables u otros problemas físicos.
- Pensamientos de muerte o suicidio, pensamientos como "Más personas me amarán si estoy muerto" o "Todos estaran mejor sin mí".

¿QUÉ CAUSA LA DEPRESIÓN?



Hay una variedad de posibles causas de la depresión, desde mala salud hasta el experimentar una crisis emocional.

La depresión generalmente cae en al menos una de estas categorías:

Las causas **físicas** de la depresión incluyen desequilibrio hormonal, medicamentos / drogas, enfermedades crónicas, temperamento melancólico, comida inadecuada, descanso o ejercicio insuficiente y vulnerabilidad genética.

Las causas **emocionales** de la depresión son **el estrés interno** , a menudo relacionado con problemas familiares u otras fuentes de estrés, como problemas con la escuela, el trabajo, las relaciones o una crisis personal. **El miedo reprimido** , como el miedo a estar solo, o **la ira reprimida** como la pérdida de un ser querido, son todas formas de causas emocionales de la depresión.

Los **genes** puede aumentar la probabilidad de depresión de una persona. Las personas con antecedentes familiares de depresión a menudo tienen más probabilidades de sufrir depresión.

TIPOS DE DEPRESIÓN

Trastorno Depresivo Mayor : puede tener un solo episodio de depresión o episodios recurrentes.

Trastorno Depresivo Persistente : cuando la depresión dura dos o más años.

Trastorno Bipolar : implica ciclos de depresión que se alternan con agudos o manías extremos.

Trastorno Afectivo Temporal : Su estado de ánimo se ve afectado por la luz solar. Es más probable que se deprima durante el invierno.

Depresión Posparto : causada por cambios hormonales después del parto, falta de sueño y todo lo que conlleva cuidar a un nuevo bebé.

Depresión Psicótica : cuando la depresión mayor o los trastornos bipolares se acompañan de alucinaciones, delirios o paranoia.

TENGA EN CUENTA

La depresión NO es una debilidad.

La depresión NO es algo de lo que avergonzarse.

La depresión NO es el sentirse mal durante un par de días o un estado de ánimo pasajero.

La depresión NO es una condición de la que pueda simplemente ignorar.

La depresión NO es algo para mantener en secreto.



SUPERANDO LA DEPRESIÓN

Para la mayoría de las personas deprimidas, la superación es un proceso. La depresión a menudo se va gradualmente con el tiempo en lugar de simplemente irse de un día a otro. Hay muchas cosas que los que están deprimidos pueden hacer para ayudarse a sí mismos para llegar a un mejor lugar emocionalmente.

1 Manténgase conectado con su sistema de apoyo emocional, especialmente amigos cercanos y familiares. Un error común que cometen muchas personas deprimidas es aislarse de sus seres queridos, lo que hace la depresión más difícil.

2 Pida ayuda si tiene dificultades o está estresado: a menudo compartir una situación o problema con un amigo o ser querido puede ayudar a aliviar la carga. Comparta con sus padres, adulto o amigo de confianza que está deprimido para que puedan alentarlos.

David comparte con HeartSupport, "La gente siente que nadie los entiende ... ese no es realmente el caso". Él dice: "Si puedes darte cuenta de eso y estar dispuesto a hablar con alguien, la gente realmente te puede ayudar".



3 Mantener su cuerpo sano tiene un gran impacto en su salud emocional. Hacer ejercicio regularmente libera endorfinas en su cerebro y crea inmunidad, lo que puede ayudar con la depresión. Salga a caminar o haga ejercicio varias veces a la semana y aléjese de la comida chatarra.

4 Encuentre una salida creativa para expresarse, como escribir o dibujar, puede ayudarlo a procesar sus pensamientos y sentimientos de manera constructiva.

5 Si continúa lidiando con la depresión, hable con su médico para ver qué opciones están disponibles para recibir ayuda. Es importante saber que la mayoría de las personas con depresión pueden ser tratadas efectivamente. Así que no pierdas la esperanza. **Las 2 opciones de tratamiento más comunes son:**

Medicamentos contra la depresión según lo prescrito por un médico. Los antidepresivos se utilizan para restablecer los niveles naturales de ciertos neurotransmisores producidos por el cerebro.

Asesoramiento psicológico. - hablar sobre su depresión con un consejero puede ser muy útil.

6 Sea amable con usted mismo, sea paciente consigo mismo, dese tiempo para sanar

Si usted o un ser querido está lidiando con pensamientos de muerte o suicidio, ¡busque ayuda! Hable con un adulto de confianza, padre, pastor o consejero escolar sobre cómo se ha estado sintiendo. Si necesita ayuda ahora, llame a la Línea de vida para la prevención del suicidio al 988.

Hacer ejercicio y comer alimentos saludables puede ayudar con la depresión. ¿Sabía que hay alimentos que ayudan a luchar contra la depresión?

PAVO: tiene el componente básico de la proteína triptófano (¿no es esa la parte que le da sueño durante el Día de Acción de Gracias?), Que su cuerpo utiliza para producir serotonina, un químico que juega un papel clave en la depresión. Otros alimentos con el mismo efecto son el pollo y los frijoles de soya.

NUECES BRASIL: son ricas en selenio. La investigación muestra que un nivel bajo de selenio puede causar depresión. Otros alimentos con este mineral incluyen arroz integral, carne de res magra, semillas de girasol y mariscos.

ZANAHORIAS: llenas de betacaroteno. La falta de este nutriente puede contribuir a la depresión. Otros alimentos con este nutriente son la calabaza, las espinacas, las batatas y el melón.

ALMEJAS Y MEJILLONES - una buena fuente de B-12. Las personas con bajos niveles de B-12 tienen más probabilidades de estar deprimidas. Otros alimentos con B-12 son hígado , caballa, sardinas, cereales fortificados, carnes rojas, salmón, leche.

CAFÉ - ¡SÍ! ¿Estás tan entusiasmado con esto como yo? La investigación muestra que el café puede reducir el riesgo de depresión, pero no están seguros de por qué. Solo tenga cuidado de limitar su cafeína ... demasiada cafeína puede contribuir a la ansiedad y otros problemas.

HOJOSOS VERDES: están llenos de ácido fólico, también conocido como B9. B9 puede ayudar a proteger contra la depresión. Otros alimentos con B9 son lentejas, habas y espárragos.

SALMÓN - tiene ácidos grasos Omega-3. Su cerebro y cuerpo necesitan Omega-3 y pueden mejorar su estado de ánimo y ayudar a prevenir la depresión. Otros alimentos con Omega-3 son la caballa, las nueces, las semillas de chía, el arenque y las semillas de lino.

LECHE: tiene vitamina D. Si carece de vitamina D , eso puede contribuir a la depresión. La luz del sol puede proporcionarle vitamina D. Otros alimentos con vitamina D son el salmón, el atún, el cereal fortificado y los huevos.

Limite su alcohol y comida chatarra. El alcohol puede empeorar sus síntomas de depresión porque el alcohol hace que su cerebro sea menos activo. También puede reducir los efectos de los medicamentos antidepresivos. La comida chatarra está llena de azúcar, grasas y carbohidratos simples que se han relacionado con la contribución a la depresión.



CÓMO AYUDAR A UN AMIGO DEPRIMIDO

Si ha notado que un amigo o ser querido actúa de manera inusual y sospecha que puede estar deprimido, estos son signos comunes que debe buscar:

Tu amigo no quiere hacer cosas que a ambos les encanta hacer

Tu amigo comienza a usar drogas y / o alcohol

Tu amigo deja de ir a clases y actividades después de la escuela

Tu amigo habla de ser malo, feo, estúpido o inútil.

Tu amigo se queda solo la mayor parte del tiempo

Tu amigo habla sobre la muerte o el suicidio.

Si sospechas que un amigo o ser querido deprimido se siente suicida, hable con ellos al respecto de una manera amorosa y sin prejuicios . Ofrezca apoyo haciéndoles saber que está allí para ellos, escuche atentamente y sea gentil pero persistente . Aquí hay algunos consejos para alentar a alguien que padece depresión:

1

No juzgues lo que sienten. Más bien reconoce que su dolor es muy real. Significará mucho que alguien valide lo que sienten. No intentes arreglarlos. Simplemente, escúchelos mientras comparten su lucha y asegúreles que no los va a dejar.

2

Busquelos con frecuencia e invítelos a pasar tiempo juntos o a realizar una actividad que ambos disfruten.

3

Proporcione a su amigo o ser querido este número de la línea directa de suicidio para pedir ayuda si tienen pensamientos suicidas: **National Suicide Prevention Lifeline** 1-800-273-TALK (8255).

4

Escriba a su amigo o ser querido una nota alentadora, haciéndoles saber que se preocupa por ellos y que no están solos .

5

¡ Comparte este libro electrónico! Puedes sentirte muy solo cuando te enfrentas a la depresión. Tener esta información sobre la depresión frente a usted puede ser útil.

6

Hágales saber acerca de los **recursos en TheHopeLine** . Aquí hay una lista de recursos confiables para comprender la depresión: Recursos para la depresión, que incluyen:

Heart Support: una comunidad en línea fundada por Jake Luhrs de August Burns Red, cuyo propósito es alentar, inspirar y traer un mensaje de esperanza.

Focus on the Family: puede conectarlo con un consejero. Llame al 1-855-771-4357. Los teléfonos son respondidos Lun - Vie 6am - 8pm MT.

ES TENTADOR QUERER "ARREGLAR" A TU AMIGO Y DECIR COSAS QUE CREES QUE PUEDEN SER ÚTILES. SIN EMBARGO AQUÍ ESTÁN 5 COSAS QUE NO SE DEBEN DECIR A ALGUIEN QUE SUFRE DE DEPRESIÓN:



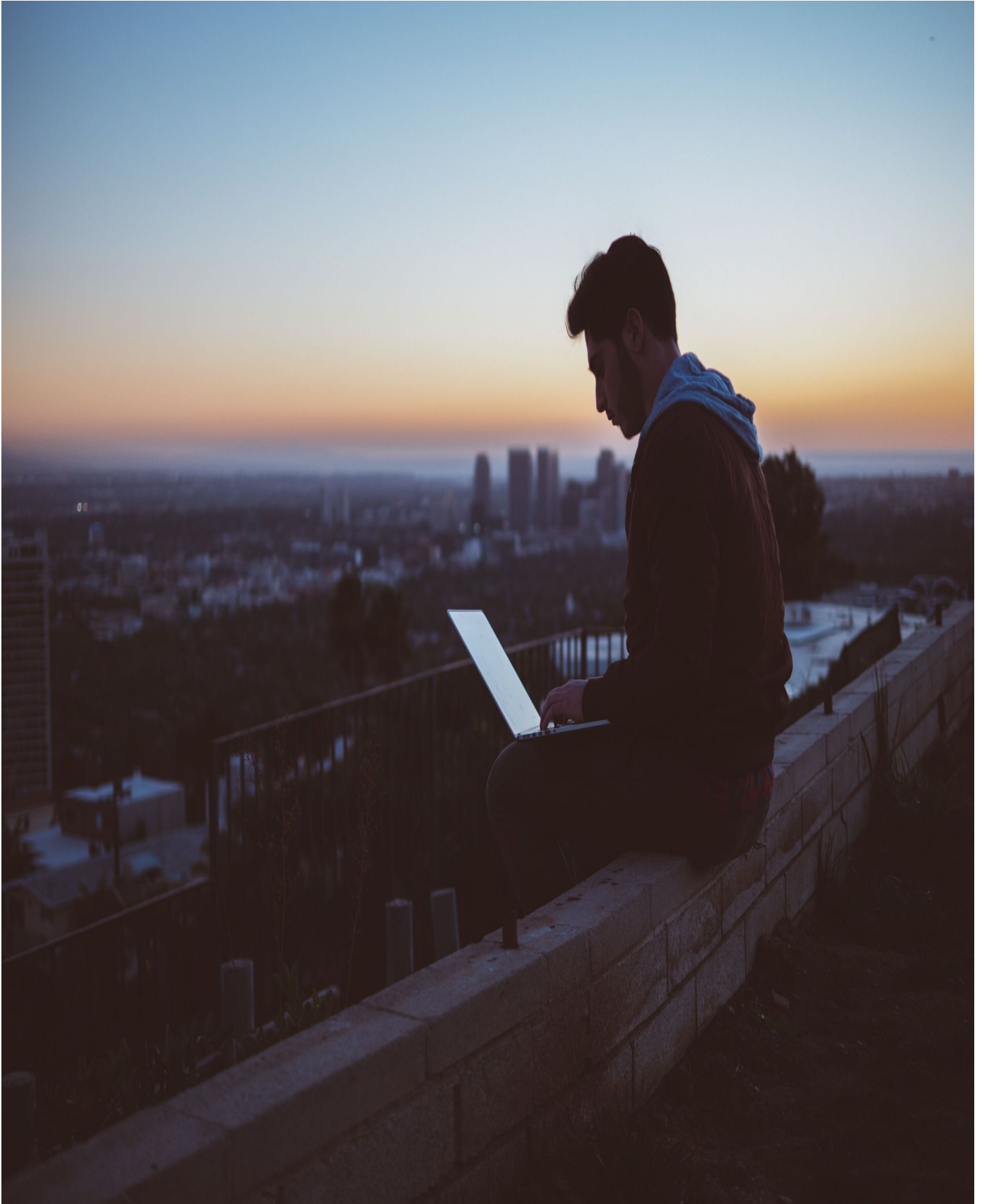
¿Por qué tienes que estar deprimido? Hay personas que tienen peor circunstancias que tú. La persona deprimida ya lo sabe y no necesita que se lo indiquen. A menudo, la parte más frustrante de la depresión es que no pueden explicar por qué sienten como se sienten. Imagina lo que se siente tener una vida realmente buena y no poder disfrutarla. Al hacerles esta pregunta, los hará sentir aún peor por aparentemente no estar agradecidos por lo que tienen.

La felicidad es una decisión. Solo necesitas cambiar tu mentalidad y concentrarte en lo positivo. Cuando le dices esto a alguien que lucha contra la depresión, esencialmente le estás diciendo que ELIGEN estar tristes ... que están provocando esta depresión en sí mismos. Si fuera tan simple como elegir ser feliz, ¿no crees que lo harían?

No necesitas medicación. A menos que sea médico, NO brinde asesoramiento clínico o médico. Deja eso a los profesionales. Más bien, aliente a alguien que se enfrenta a la depresión a hablar con su médico.

¿Estás deprimido de nuevo? De por sí la persona ya tiene miedo de caer en la depresión de nuevo. El sonar molesto con ellos no ayuda.

¿Estás leyendo tu Biblia lo suficiente? ¿Estás rezando lo suficiente? Para alguien que está deprimido, hacerles esta pregunta se siente como si estuvieras diciendo: "Si solo confiaras en Dios más o tuvieras más fe, no estarías deprimido ... de alguna manera sugiriendo que es su culpa que Dios no los haya sanado". Sin embargo, ninguno de nosotros podemos HACER SUFICIENTEMENTE para que Dios actúe como creemos que debería hacerlo. Afortunadamente, el amor y la provisión de Dios no se basan en nuestro desempeño. Los caminos de Dios son más sabios que los nuestros y nos ama. Y aunque Dios elimina algunas luchas de inmediato, nos permite caminar a través de otras. Aunque no podamos entenderlo, Él tiene un propósito en todas las cosas.



UNA PERSPECTIVA ESPIRITUAL DE LA DEPRESIÓN

La depresión puede parecer una experiencia abrumadora y aparentemente desesperada. Puede sentir que la depresión nunca terminará, pero hay esperanza y ayuda. Aquí en TheHopeLine, realmente nos preocupamos por usted y queremos ayudarlo a superar la depresión. Ya sea que necesite aliento, recursos o simplemente alguien con quien hablar, estamos aquí para ayudarlo.

No importa con qué problemas o problemas esté lidiando, sepa que Dios lo ama sin importar nada y que usted es valorado y digno a

Sus ojos. Dios tiene un plan para tu vida más allá de lo que puedas imaginar. La Biblia dice que Jesús vino a la tierra y murió para que todos puedan tener " vida real y eterna, más y mejor vida de la que jamás habían soñado ... " [Juan 10:10 El Mensaje]. ¡Dios tiene un plan único para tu vida y te conoce por nombre! Eres amado y aceptado, sin importar lo que haya sucedido en tu pasado o tus luchas actuales. Dios quiere tener una relación real y personal contigo y ayudarte a descubrir tu verdadera autoestima e identidad en Él.

Versos para la esperanza en la lucha contra la depresión



If you want to know more about having a relationship with God or have questions about depression, chat online with a HopeCoach at TheHopeLine.com.

**Echa un vistazo a nuestros
otros libros electrónicos en
español:**

**Comprendiendo el Perdón
Comprendiendo la Depresión
Entendiendo la Ansiedad**

FUENTES

1. Smith, Melinda, Joanna Saisan y Jeanne Segal. "Síntomas de depresión y señales de advertencia". Síntomas de depresión y signos de advertencia: cómo reconocer los síntomas de depresión y obtener ayuda eficaz. HelpGuide.org, 1 de febrero de 2015. Web. 07 de abril de 2015.
2. Smith, Melinda y Jeanne Segal. "Guía para adolescentes sobre la depresión". R: Consejos y herramientas para ayudarse a sí mismo o a un amigo. HelpGuide.org, 01 de febrero de 2015. Web. 07 de abril de 2015.
3. "Depresión." NIMH RSS . Instituto Nacional de Salud Mental, 2011. Web. 07 de abril de 2015.
4. "Depresión (trastorno depresivo mayor)". Depresión y ansiedad: el ejercicio alivia los síntomas . Mayo Clinic, 10 de octubre de 2014. Web. 07 de abril de 2015.

