

Cambios de Modo de Vida

Dormir:

Produzca un plan de dormir para establecer horas regulares. El sueño irregular es un síntoma de la depresión. Estudios científicos han enseñado que durmiendo lo suficiente puede ayudar curar la depresión. Recuerde, haciendo ejercicio diariamente por lo menos 3-4 horas antes de acostarse o por la mañana te ayuda dormir mejor. También puedes tratar de bañarse con agua tibia antes de acostarse.

Rie:

Con solo una risa o expresando una sonrisa, su cuerpo produce químicas que te hacen feliz. Escucha chistes que te agradecen o mira programas de televisión que te hacen reír.



Grupos de Apoyo:

Puede ser más fácil tratar con los cambios que trae la depresión si se hace parte de un grupo de apoyo. Aquí puede platicar con otros sobre cómo le ha afectado la depresión y qué está haciendo usted para tratar esta enfermedad. Es un lugar en donde puede establecer relaciones con otra gente que está pasando por lo mismo que usted. Hay varios grupos de apoyo que existen por todo el país. En este folleto puede encontrar algunos de los recursos disponibles.

Recursos

Depression After Delivery, Inc. (Postpartum Depression)

www.depressionafterdelivery.com

1-800-944-4773

National Alliance for the Mentally Ill

www.nami.org

1-800-950-NAMI

(1-800-950-6264)

National Foundation for Depressive Illness, Inc.

1-800-239-1265

www.depression.org

National Hopeline Network

1-800-SUICIDE

(1-800-784-2433)

National Mental Health Association

www.nmha.org

1-800-969-6642

National Suicide Prevention Hotline

1-800-273-TALK

(1-800-273-8255)

Depression Wellness Network

9500 Roosevelt Way Northeast

Seattle, WA 98115

(206) 528-9975

Depression and Bipolar Support Alliance

www.dbsalliance.org

1-800-826-3632

Clínica Al-Shifa

Email: alshifa@u.washington.edu

Sitio Web: <http://students.washington.edu/alshifa>

Depresión

Información que debe saber para ayudar a un ser querido o a sí mismo



¿Qué es la Depresión?

La depresión es una enfermedad que afecta el modo de vida y las relaciones de una persona negativamente. Un desorden depresivo es más que solamente una condición que puedes desear que se desaparezca. Sin tratamiento, la depresión puede durar semanas o hasta años. Es muy importante buscar ayuda inmediatamente si piensa que usted tiene depresión.



Causas

Algunas de las causas de la depresión son genéticas. Otros factores incluyen cambios físicos (por ejemplo una enfermedad como un ataque al corazón o cáncer), una relación difícil, pérdida de un ser querido, problemas financieros, y estrés del trabajo o de la escuela. Usualmente, la depresión es causada por una combinación de factores genéticos y de estrés. Pero la verdad es que no sabemos porque algunas personas padecen de la depresión mientras otros no.

Síntomas

- Sentimientos constantes de tristeza, tensión, irritación, y humor vacío que puede durar semana tras semana.
- Sentimientos de impotencia, culpabilidad, y pesimismo que dura semana tras semana.
- Fatiga y disminución de energía.
- Cambios en apetito que causa aumento o pérdida de peso.
- Pérdida de interés en distracciones favoritas de cual antes disfrutabas.
- Insomnio o durmiendo demasiado.
- Pensamientos de muerte o suicidio.

Tratamiento

Medicamento

La depresión se puede tratar con medicamento y la mayoría de la gente que busca tratamiento se mejoran. Platícale a su doctor sobre lo que le esta pasando. Los tratamientos mas comunes para la depresión son antidepresivos y terapias cognitivas. Estudios científicos han demostrado que la combinación de antidepresivos con consejería es mas eficaz. Platice sobre diferentes opciones de terapias con su doctor. Si el doctor te receta antidepresivos, es importante recordar que puede durar hasta un mes para notar un cambio en tu humor y hasta más tiempo para recibir los beneficios completos de la medicina. Si pierde su deseo sexual, se siente muy cansado, y tiene otros efectos secundarios por causa de su antidepresivo, recuerde que existen muchos medicamentos que puede tratar. Varias personas tienen que tratar diferentes medicamentos hasta que encuentran algo que es para ellos.

Cambios de Estilo de Vida

La depresión puede ser reducida con solo simples cambios a su estilo de vida. Durante la depresión, motivación es difícil de lograr. Sin embargo, si te disciplinas a una meta, te sentiras mejor cuando la cumplas. La lista que sigue tiene actividades que pueden ayudar mejorar la salud física y mental.

Ejercicio

Cualquier actividad que involucra fuerza física y resistencia es un antidepresivo natural. El ejercicio aumenta el flujo de la sangre y el oxígeno al cerebro que suelta endorfinas (una sustancia química natural del cuerpo que ayuda a disminuir el dolor).



Dieta

La buena nutrición es muy importante para que tu cuerpo funcione bien. Consume una dieta balanceada que incluye frutas, vegetales, y carne sin grasa. Trate de comer comida organica lo más posible para evitar consumir químicas que dañan el cuerpo o afectan a personas más sensibles.