



DEPRESIÓN:

“Cuando la vida duele”

En un episodio depresivo, la persona experimenta un estado de ánimo bajo, que se manifiesta como: tristeza, irritabilidad, desánimo, sensación de vacío, desesperanza, pérdida de disfrute en actividades que le gustaban y eran de su interés. También pueden aparecer dificultad en la atención y concentración, baja autoestima, alteraciones en el apetito y en el sueño, cansancio y falta de energía vital.

La persona afectada experimenta serias dificultades en su funcionamiento familiar, social, académico, laboral y en su día a día.

Las personas podemos tener un mal día o estar tristes, con la depresión la sintomatología se prolonga en el tiempo y afecta actividades rutinarias y la calidad de vida de quien la sufre.

Habitualmente, las personas con depresión se sienten poco comprendidas ya que desde lo físico se las ve personas sanas. Ahora temas de salud mental, como la depresión, cada vez son más visibilizadas y se habla cada vez más de ella.

El tratamiento para la depresión se abordaría de forma diferente según su gravedad. Desde ya la psicoterapia es un abordaje indispensable para tratarla y si es de tipo grave o severa iría acompañada de un tratamiento farmacológico específico.

Acompañar y sostener este proceso desde el espacio de terapia individual, a través de una escucha activa, con un abordaje integral (síntomas físicos, psicológicos y emocionales) y promover de forma progresiva la recuperación del proyecto vital y de sus relaciones socio-afectivas.