

# EFECTOS DE LA DEPRESION

La depresión puede causar tanto efectos negativos en uno mismo como en las personas que los rodean.

Los efectos de la depresión se dan en tres áreas: psicológica, física y social. Es decir:

La principal consecuencia es la tristeza, sensación de vacío, la desmotivación e inclusive, dependiendo de la gravedad de la depresión, sentimientos suicidas, intentos de suicidio o suicidio (área psicológica), esto puede ocasionar conflictos familiares, dificultades en las relaciones, problemas en la escuela o el trabajo, disminuyendo así, la relación con otras personas y causando el aislamiento social (área social), además de lo mencionado, puede contraer problemas físicos como los mencionados en los síntomas, pero además puede generar enfermedades cardíacas y abuso o adicción de alcohol y drogas.

## TIPS PARA SENTIRSE MEJOR

1. No juzgarse uno mismo y aceptar el estado emocional actual
2. Evitar aislarte
3. Hacer ejercicio
4. Procurar dormir y comer bien aun cuando no se quiera
5. Salir a caminar o realizar actividades que aumenten el valor personal
6. Si se cree que es demasiado grave, recurrir a un psicólogo o consultar a una persona cercana, ya sea un amigo o familiar.

# NIVELES DE EXPLICACIÓN EN LA DEPRESION

La psicología puede abordar los fenómenos psicológicos (en este caso de la depresión), desde múltiples niveles de explicación.

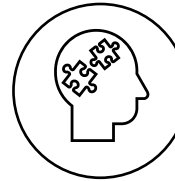


### Nivel Social

Perdida de relaciones personales importantes, falta de apoyo social.

### Nivel de Comportamiento

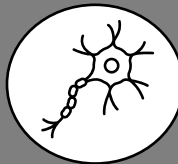
Disminución de las actividades placenteras, ralentización de movimientos y habla.



### Nivel Mental

Pensamientos depresivos, sentimiento de tristeza, ideas de suicidio.

**Nivel neurológico/ psicológico**  
Diferencias individuales en el tamaño y funcionamiento de las estructuras del cerebro relacionadas con el estado de ánimo.

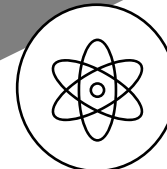


### Nivel Neuroquímico

Diferencias en niveles de neurotransmisores que influyen en el estado de ánimo.

### Nivel Molecular

Variaciones en los genes que suponen una predisposición a la depresión.



# LA DEPRESION NO ES COSA DE JUEGO

# ¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

La depresión, también conocida como “depresión clínica” o “trastorno depresivo”, es una enfermedad que suele afectar muy frecuentemente no solo mentalmente, sino que igualmente interfiere en el bienestar físico y estilo de vida de las personas.

## TIPOS DE DEPRESIÓN

Por lo general, la depresión se clasifica de acuerdo a su gravedad, es decir, como ligera, moderada o grave.

Sin embargo, los tipos de depresión más comunes son los siguientes:

### ★ Depresión mayor o grave:

Consiste en la aparición de un conjunto de síntomas que cambian la actitud de la persona hacia su entorno, interrumpiendo o alterando sus actividades laborales y sociales

### ★ Trastorno depresivo persistente o distimia:

En este tipo las personas son muy pesimistas y negativas, pero continúan con sus actividades sociales y laborales como si se hubieran acostumbrado a su padecimiento

## SINTOMAS DE LA DEPRESIÓN

### SINTOMAS PSICOLÓGICOS

- Tristeza extrema
- Perdida de interés por las cosas que antes se disfrutaban
- Ansiedad, agitación o inquietud
- Vacío emocional
- Pensamientos y sentimientos negativos (culpa, desesperanza o inutilidad)
- Problemas de concentración y memoria
- Pensamientos de suicidio

### SINTOMAS FÍSICOS

- Problemas de sueño, ya sea que duerme mucho o duerma menos (insomnio)
- Aumento o pérdida de apetito
- Aumento o disminución de peso
- Fatiga o pérdida de energía
- Dolores y molestias (dolores de cabeza, problemas digestivos, etc.)
- Automutilación



Hay que recordar que cada persona es diferente y por ello, los síntomas difieren en cada uno, en unos suelen ser demasiados graves que causan problemas en las actividades cotidianas de dichas personas, y otras solo pueden llegar a sentirse demasiado tristes e infelices sin saber la razón de ello.

## POSIBLES CAUSAS

No existe una única causa conocida de la depresión. Por lo que podemos decir que existen una serie de factores que nos hacen mas susceptibles a tener depresion, entre ellos podemos destacar:

- Factores genéticos
- Factores bioquímicos
- Factores psicológicos (personalidad)
- Factores sociales y economicos.

Sin embargo, hay otros factores que pueden ocasionar que uno sufra de depresión, entre ellos encontramos:

- Sufrir de estres muy frecuentemente, ademas de situaciones o sucesos estresantes
- Puede ser efecto secundario de algun farmaco

Cabe recalcar que la mejor explicación de la causa de la depresión es que ésta tiene una **causa bio-psico-social**.

