



LA DEPRESIÓN

Por: Augusto Carrillo (Escuela Profesional de Psicología)

¿Qué es la depresión?



Es un trastorno emocional que causa un sentimiento de tristeza constante en nosotros y la pérdida de interés en realizar distintas actividades.

¿Qué causa la depresión?



Algunas causas comunes son la atmósfera familiar negativa o estresante, relaciones tóxicas con la pareja o el grupo de amigos, malas condiciones laborales, alguna pérdida de un ser querido, entre otras.

¿Cómo podemos identificar si tenemos depresión?

Algunos síntomas que podemos identificar son los siguientes:



- > Sentimientos persistentes de tristeza, ansiedad o vacío
- > Estado de ánimo irritable
- > Dificultad para conciliar el sueño o exceso de sueño
- > Cambio notorio en el apetito: aumento o pérdida de peso
- > Cansancio y falta de energía
- > Sentimiento de inutilidad, odio a sí mismo/a y culpa

** Es importante darnos tiempo para identificar cómo nos estamos sintiendo.*

¿La depresión es un trastorno común?

La OMS define la depresión como "el más común de los trastornos mentales", con una prevalencia estimada del 15-25%



¿Cómo puedo afrontar la depresión?

- > **Recuerda** que puedes acudir con un profesional de salud mental para conversarlo
- > **Afronta** las situaciones y busca formas de solucionar los problemas
- > **Desarrolla** tu autoestima, asertividad e inteligencia emocional
- > **Trata** de activarte, no te quedes sin hacer nada
- > **Establece** objetivos propios
- > **Aprende** a relajarte y a meditar



¡Recuerda que nuestro Servicio Psicológico FCCTP está siempre a tu disposición!