

## DEPRESIÓN

Trastorno psicológico, que se caracteriza por un descenso del estado de ánimo que se vive como tristeza, apatía, decaimiento, falta de ganas, melancolía... Cuando estos sentimientos duran meses, impidiéndonos adoptar una visión sana de la realidad, es posible que nos hallemos ante una depresión.

- ¿Has perdido el interés por cosas que antes te hacían disfrutar, o incluso por tareas cotidianas?
- ¿A menudo te sientes triste, abatido, y con ganas de llorar?
- ¿Has aumentado o reducido tu peso significativamente?
- ¿Tienes dificultades para dormir?
- ¿Querías pasar todo el día en la cama?
- ¿Piensas con frecuencia en estar muerto?
- ¿Te encuentras siempre cansado, sin energía?
- ¿Tienes dificultad para concentrarte, para pensar, para tomar cualquier decisión?
- ¿Sientes que no vales para nada?
- ¿Has comenzado a aislarte, porque ya no te apetece reunirse con la gente como antes?
- ¿Has perdido el interés o el placer sexual?
- ¿Tienes síntomas físicos como dolor de cabeza, cansancio, mareos, dolores articulares...?

Si te identificas con varias de estas cuestiones, y por más voluntad y ganas de sentirte mejor no consigues mejorar tu estado de ánimo, puedes estar sufriendo una depresión.

Los síntomas no aparecen todos de golpe, sino poco a poco.

La mayoría de las personas que padecen depresión pueden mejorar si siguen un tratamiento adecuado. Si no se sigue un tratamiento, estos síntomas pueden instalarse en nuestras vidas.

