

Sabías que...

UPR
CAROLINA



La **DEPRESIÓN** es un trastorno de salud mental que se caracteriza por la presencia de un ánimo triste, vacío o irritable, acompañado de cambios somáticos y cognitivos que afectan significativamente la capacidad funcional del individuo (DSM-5, 2013).

- ⇒ El 18.8% de la población puertorriqueña de 18 años en adelante padece de depresión (BRFSS-CDC, 2015).
- ⇒ 19.2% de los casos diagnosticados con depresión corresponden entre las edades de 18-34 años de edad (CDC, 2015).
- ⇒ Aproximadamente 315 personas al año, se suicidan en P.R. (Comisión para la Prevención del Suicidio, 2015).
- ⇒ El 80% de mortalidad por suicidio en P.R. ocurre en varones (Comisión para la Prevención del Suicidio, 2015).
- ⇒ Los síntomas de depresión pueden manifestarse distinto en los hombres que en las mujeres.
 - Hombres:** reportan fatiga, irritabilidad, pérdida de interés en las actividades, alteración en el sueño, muestran mayor tendencia a acudir al uso de alcohol y drogas.
 - Mujeres:** reportan sentimientos de tristeza, impotencia, sentido de culpa (Instituto Nacional de la Salud Mental, 2009)
- ⇒ Cualquier persona puede presentar síntomas de depresión en algún momento de su vida, no importa la edad, sexo, género o clase social.
- ⇒ La depresión se puede tratar y eliminar, requiere de ayuda profesional y tu voluntad para ayudarte a ti mismo.

Cuando eres joven universitario, disfrutas de una nueva etapa de la vida, estás dispuesto a vivir toda una variedad de experiencias que te guiarán a alcanzar tus metas e incluso tus sueños. Pero hay ocasiones, que sientes emociones que no te permiten dirigirte y pensar con claridad en lo que tienes que hacer...te sientes triste, desanimado y sin ganas de hacer nada. Eso que sientes puede ser depresión. Busca ayuda profesional lo antes posible, hay unos sueños que tienes que cumplir. ¡No te detengas, lucha, vence y disfruta de tus sueños!



DEPRESIÓN...

lo que todo joven debe saber

DEPRESIÓN...

lo que todo joven debe saber

“Era muy difícil para mí levantarme, solo quería dormir, no podía concentrarme, mis notas bajaron en la Universidad, no disfrutaba salir con mis amigas como antes, a veces estaba irritable y me peleaba con todos. Parecía que nada me hacía sentir feliz. Cuando visité al Departamento de Consejería me dijeron que tenía depresión. Decidí aceptar que necesitaba ayuda. Afortunadamente logré superar mi depresión”.



En la mayoría de las ocasiones, no nos damos cuenta si presentamos síntomas de depresión. Pero cuando observamos que las cosas no salen tan bien como antes, identificamos que algo nos pasa, nos sentimos confundidos y no sabemos a dónde acudir. El primer paso es reconocer que algo nos está afectando y luego buscar ayuda con un profesional de la conducta. El siguiente ejercicio te ayudará a identificar si estás presentando algunas características asociadas a depresión.

Si estás presentando **5 o más** de los síntomas que se presentan a continuación, debes buscar ayuda. Es posible que estés confrontando un episodio dentro de las categorías de depresión.

- Sentimientos constantes de tristeza
- Desesperanza, pesimismo
- Irritabilidad
- Fatiga o falta de energía
- Disminución de interés en actividades de placer que antes disfrutabas.
- Pérdida o aumento de apetito.
- Insomnio o hipersomnia.
- Dificultad para concentrarse, recordar detalles o tomar decisiones.
- Disminución en el interés o actividad sexual.
- Sentido de impotencia o inutilidad.
- Sentimiento de culpa excesiva.



¡Recuerda en el Departamento de Consejería y Servicios Psicológicos estamos para ayudarte! Para más información te puedes comunicar al: **(787) 257-0000 Ext. 4001**, o visítanos en la Casita E #104.

