
Cuando la **DEPRESIÓN** no te permite ser feliz



**DEPARTAMENTO DE CONSEJERÍA Y
SERVICIOS PSICOLÓGICOS**

Universidad de Puerto Rico en Carolina

Tipos de Depresión

Depresión Mayor



En este trastorno predominan sentimiento de tristeza constante y pérdida de interés o de placer. Hay un sentido de incapacidad para esperar felicidad. Está presente la auto crítica, el pesimismo, baja autoestima y sentimientos de inutilidad. La persona se siente incapaz de afrontar el dolor o su problema. Pensamientos de muerte o actos suicidas pueden estar presentes.

Distimia



También conocido como el trastorno depresivo persistente. El estado de ánimo deprimido está presente por dos años o más, constantemente. No te incapacita, pero no te permite sentirte bien. Síntomas similares a la depresión mayor, pero prolongados.

Disfórico Premenstrual



Los síntomas aparecen una semana antes del período menstrual. Las mujeres presentan cambios de humor y de ánimo, intensa irritabilidad, ansiedad y conflictos con otros.

En ocasiones, hay situaciones en la que nos sentimos tristes, abrumados y angustiados. Sentimos unos cambios de ánimo que no nos permite disfrutar de las actividades que antes nos producía placer. Cuando estos sentimientos de tristeza se convierten en un obstáculo para lograr lo que tanto habíamos anhelado, pasan a ser de un estado de ánimo triste a una depresión. Cuando estamos deprimidos, sentimos que nada nos satisface, no sentimos deseos de hacer tareas o actividades, presentamos cambios en los patrones alimenticios o de dormir. Por ejemplo, algunas personas presentan insomnio, otros por el contrario duermen demasiado. Tendemos a comer demasiado o por el contrario, nada nos apetece. Unos lloran y se muestran con ánimo afligido, pero otros se presentan irritables y con exabruptos. La depresión, te hace pensar que no existen soluciones y te dificulta ser tú mismo. A veces, los síntomas de depresión no son tan evidenciables a simple vista, pero sí tienden a presentar un cambio conductual y cognitivo en las personas que la padecen. Estos cambios influyen en el comportamiento de la persona y pueden ocasionar dificultades o problemas en el ambiente laboral, universitario, familiar y en las relaciones con otras personas.

El DSM-5 define la depresión como 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 (Asociación Americana de Psiquiatría, 2014).

Las personas cuando están deprimidas, reportan dificultad para prestar atención, concentrarse e incluso aprender. Presentan dificultad para tomar decisiones, se sienten cansadas o agotadas la mayor parte del tiempo, olvidan datos importantes y su calidad de vida se afecta en forma considerable. Algunos, incluso presentan pensamientos de muerte. Si en algún momento te has sentido así, es muy importante que busques ayuda.

Síntomas

¿Cómo conocer si lo que siento es depresión?

Diferenciar conductas de tristeza de una depresión no es tan fácil. Ambas comparten características en común. Pero cuando lo que sientes te está interfiriendo en tu diario vivir, se te hace difícil encontrar soluciones y ha pasado un tiempo de dos meses o más con el mismo estado de ánimo, sin que haya disfrute, hay que considerar una posible depresión.

“Me percaté que lo que sentía no era normal, cuando empecé alejarme de lo que me gustaba y de mis metas...”

Indicadores de depresión

- Sentimientos persistentes de tristeza y sensación de vacío
- Pesimismo y desesperanza
- Cambios de ánimo, irritabilidad, inquietud
- Falta de energía o fatiga (ej. te sientes cansado todo el tiempo)
- Comer excesivamente o pérdida de apetito
- Dificultad para concentrarse, recordar detalles y para

DEPRESIÓN



“Era muy difícil para mí levantarme, solo quería dormir, no podía concentrarme, mis notas bajaron en la Universidad, se me hacía difícil estudiar y realizar los trabajos que me asignaban...no disfrutaba salir con mis amigos como antes, a veces estaba irritable y me peleaba con todos, incluso con mi familia. Parecía que nada me hacía sentir feliz. Mis pasatiempos, ya no eran interesantes. Creía que ya no había solución para mis problemas. A veces pensaba si era mejor que no existiera...”

Una amiga me dijo que yo necesitaba ayuda, que no era la misma... fue cuando decidí buscar ayuda con un profesional de la conducta.

¿Dónde buscar ayuda?

Si piensas que no puedes controlar tus emociones y te sientes triste la mayor parte del tiempo, puede ser que estés presentando síntomas de depresión.

Lo primero que debes hacer es coordinar una cita con un profesional de la conducta para que te realice una evaluación clínica y determine si lo que sientes es depresión o alguna otra condición. Un profesional del área de salud mental ya sea un psicólogo(a) clínico o un(a) psiquiatra, es la persona cualificada para realizar este diagnóstico. Estos profesionales, los puedes contactar en consultorios privados, a través de servicios comunitarios o en el Departamento de Consejería de la Universidad a la que asistes: *Universidad de Puerto Rico*.

La depresión, si no la tratas, te puede incapacitar para vivir una vida plena.

¡No subestimes lo que estás sintiendo, busca ayuda lo antes posible y date la oportunidad de ser feliz y disfrutar de tus logros!

¿Cómo ayudar a un amigo(a) si tiene síntomas de depresión?

Lo más importante es ofrecer apoyo emocional, tu comprensión y tu paciencia. Las siguientes sugerencias te guiarán a ser un agente de ayuda.

Tratamientos

Psicoterapia



A través de un proceso terapéutico, se trabaja la identificación de la causa de la depresión y los factores psicológicos y ambientales que influyen en la misma. Se dirige a trabajar con los pensamientos y emociones asociados a la depresión y a modificar los mismos, para lograr un cambio conductual y del estado de ánimo de la persona. Las terapias son ofrecidas por un psicólogo(a).

Farmacología

Algunas personas con depresión requieren de una ayuda más invasiva para lograr estabilizar su estado de ánimo. Estos reciben tratamiento con medicamentos que le permiten un estado de calma y disminuir los síntomas de depresión. Este tratamiento es ofrecido por un psiquiatra.



Servicio de apoyo individual: Consejería

Como ayuda adicional, los consejeros(as) pueden jugar un rol importante en ayudar a un estudiante a superar su depresión. Estos pueden servir de guía en un proceso de toma de decisiones en el área personal, ocupacional y académica. Pueden ayudar a establecer metas

¿Quiénes somos?

El **Departamento de Consejería y Servicios Psicológicos**, es una unidad adscrita al Decanato de Asuntos Académicos de la Universidad de Puerto Rico en Carolina. Ofrece servicios gratuitos a los estudiantes matriculados en nuestro recinto. El servicio es estrictamente confidencial. Los servicios que ofrece son:

- Consejería individual o grupal en el área personal, educativa y ocupacional.
- Terapia Psicológica a nivel individual, consultoría breve y terapia grupal psicoeducativa.
- Evaluaciones psicológicas o psicodiagnóstica.
- Evaluación Psiquiátrica y tratamiento farmacológico.
- Intervención en Crisis
- Seguimiento clínico por equipo multidisciplinario.

Contáctenos:

Casita E # 104
Universidad de Puerto Rico en Carolina
Tel. 787-257-0000 ext. 4001/4482



*Preparado por: Dra. Lilliana Arbelo,
Psicóloga Clínica
(2016)*