

CONVIVIR CON LA DEPRESIÓN

LAS PERSONAS CON DEPRESIÓN DICEN QUE SIENTEN LO SIGUIENTE:

Eres una carga para todos

Luchas una agotadora batalla contra ti mismo

Una puntada de dolor que atraviesa tu cuerpo cada vez que puede

Quieres que tu vida mejore, pero todo es tan difícil, y no tienes ninguna motivación

Es como una sala oscura y vacía sin salida

Tu cabeza está rodeada por una niebla densa, oscura y continua

Necesitas abrazar a alguien. Pero, al mismo tiempo, no deseas que ningún humano te abrace

Todo lo que deseas es irte a casa y dormir para siempre

Es difícil ser feliz, amar o aceptar el amor

Es agotador, como si vivieras en una jaula

Tienes un nudo en la garganta, como si estuvieras a punto de llorar en cualquier momento, todo el día

No te comprenden y te sientes avergonzado

Sientes que te ahogas y nadie lo ve, y te sientes impotente contra el agua que te rodea

Nunca estarás feliz otra vez, incluso cuando sabes que eso no es verdad

Desesperanza. Parece que no hay ninguna persona o cosa que pueda ayudarte a olvidar todo lo que te hace sentir triste todo el tiempo.

Es una tortura que quita el alma

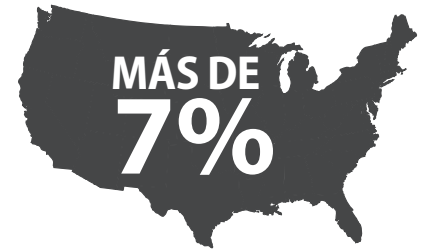
Te sientes terriblemente solo todo el tiempo

Te sientes pesado y cansado, como si te movieras en arena movediza

Un sentido abrumador de tristeza sobre la vida y todo lo que eres y haces

Es difícil decir que confías en tu propia percepción de la realidad

Estás adormecido ante el mundo



DE LOS ADULTOS ESTADOUNIDENSES TUVO UN EPISODIO DE DEPRESIÓN GRAVE EN 2014¹. ESO REPRESENTA 15,7 MILLONES DE PERSONAS.



LO SUFICIENTE PARA LLENAR TODOS LOS ESTADIOS DE LAS LIGAS PRINCIPALES DE BÉISBOL Y FÚTBOL DE LOS ESTADOS UNIDOS.



#mentalillnessfeelslike



Comparta cómo es para usted vivir con un trastorno depresivo a través de palabras, imágenes o videos, y publíquelos en las redes sociales con la etiqueta [#mentalillnessfeelslike](#).

Las publicaciones se mostrarán en mentalhealthamerica.net/feelslike donde también puede enviar sus aportes en forma anónima si lo prefiere.

- ▶ Hable de sus propias experiencias
- ▶ Termine con la discriminación y la vergüenza que se asocian con las enfermedades mentales
- ▶ Ayude a quienes quizás tienen dificultades para expresar lo que sienten a descubrir si padecen signos de una enfermedad mental
- ▶ Muestre a los demás que no están solos en sus sentimientos y síntomas

LOS TRASTORNOS DEPRESIVOS SON ENFERMEDADES REALES EN LAS QUE SE PRESENTAN PERÍODOS PROLONGADOS DE TRISTEZA EXTREMA, Y ALTERAN LA CAPACIDAD DE UNA PERSONA DE DISFRUTAR LA VIDA. AFECTAN LOS SIGUIENTES ASPECTOS DE LA VIDA:



EL CUERPO

Causan: dolores de cabeza, cambios de apetito que generan aumento o pérdida de peso, cansancio constante, dolores corporales, un sistema inmunológico debilitado y sueño prolongado o insuficiente.



THOUGHTS

Hacen que las personas se sientan: inadecuadas (como si no fueran lo suficientemente buenas), extremadamente tristes, culpables, irritables, solitarias, pesimistas (con una perspectiva negativa), preocupadas por la muerte o el suicidio, incapaces de concentrarse o desmotivadas.



CONDUCTAS

Causan: alejamiento de actividades sociales, menos interés en el sexo, expresión oral lenta, dificultad para terminar (o incluso comenzar) tareas o imposibilidad de cumplir con las responsabilidades diarias.

PADECER UN TRASTORNO DEPRESIVO

NO ES LO SIGUIENTE:

- ▶ Estar triste por una mala situación
- ▶ Lamentar la pérdida de un ser querido
- ▶ No está solo en la cabeza de una persona
- ▶ Reaccionar en forma exagerada o ser extremadamente emocional
- ▶ Algo que todos experimentan
- ▶ Algo de lo que una persona simplemente «se recupera»
- ▶ Andar lamentándose todo el tiempo
- ▶ Ser esclavo de una rutina
- ▶ Pereza
- ▶ Una elección
- ▶ Un signo de debilidad
- ▶ Un defecto de la personalidad

CONSEJOS PARA ENFRENTAR LA DEPRESIÓN



Comprenda qué es lo que levanta su espíritu y haga una lista que pueda consultar cuando comienza a sentirse deprimido. Las siguientes son algunas cosas que podría incluir: sitios web divertidos, películas que lo hagan reír, mirar fotos de buenos momentos, jugar con una mascota, tomar un baño, salir a caminar, armar rompecabezas, números de teléfono de personas con quienes le gusta hablar o lugares a los que le gusta ir.



Póngase en movimiento para que fluyan químicos buenos por su cuerpo. Salga a caminar, suba o baje escaleras, o salte en el lugar abriendo y cerrando los brazos y las piernas. Intente hacerlo durante 30 minutos todos los días, puede dividirlo en tres sesiones de 10 minutos para que sea más fácil.



Mantenga un diario para recordarse a sí mismo que las cosas no son tan terribles. Tómese un poco de tiempo cada noche para anotar tres cosas que agradece, tres cosas que logró durante el día y tres cosas buenas que le sucedieron.



Obtenga una cita con un terapeuta. Es probable que lleve un tiempo conseguir una cita, pero una vez que tenga esa relación, será más fácil concertar citas en el futuro. Tomar ese primer paso puede hacerle sentir que ha progresado y darle un sentido de control sobre su enfermedad y esperanza para el futuro.



Si su lista de cosas para hacer parece abrumadora, tómese unos minutos para determinar cuánto tiempo lleva en realidad completar cada tarea. Por ejemplo, doblar la ropa lavada puede parecer un verdadero fastidio, pero lleva menos de 10 minutos. En lugar de dejar que se amontone y se convierta en una pila intimidante, tendrá un sentido de logro al hacerlo. Comience con tareas rápidas para tomar impulso para dedicarse a las más demandantes.



Llame a alguien en quien confía y pídale que converse con usted o que se siente a su lado. Tener presente a una persona que no juzga puede ayudarlo a abrirse o, al menos, a sentirse menos solo. Si no puede comunicarse con un amigo o familiar, visite www.warmline.org para encontrar a alguien con quien hablar en su estado.








Desafíe sus pensamientos negativos sobre sí mismo. Estar deprimido puede hacerle sentir que algo que ha hecho era horrible, o que es feo, o que no merece que le sucedan cosas buenas. Pero, si un ser querido le dijera que se siente de esa manera, ¿qué le diría usted?

ENCUENTRE AYUDA EN SU ÁREA

Visite mentalhealthamerica.net/find-affiliate para localizar una filial de MHA en su área

Utilice el localizador de tratamientos de SAMHSA para buscar proveedores de tratamientos en findtreatment.samhsa.gov

 /mentalhealthamerica
 @mentalhealtham
 @mentalhealthamerica
 /mentalhealtham
 /mentalhealthamerica
www.mentalhealthamerica.net

LOS SIGUIENTES SON ALGUNOS DE LOS TIPOS DE TRASTORNOS DEPRESIVOS MÁS COMUNES:

trastorno depresivo grave, trastorno depresivo persistente (distimia), trastorno disfórico premenstrual, trastorno afectivo estacional y depresión postparto.

La depresión también es una característica del trastorno bipolar.

Para obtener más información, visite mentalhealthamerica.net/depression

LAS PRUEBAS DE SALUD MENTAL PUEDEN AYUDAR A DETECTAR LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL CON ANTICIPACIÓN — B4STAGE4.

Si cree que puede tener signos de un trastorno depresivo, realice una prueba en mhascreening.org.

Una prueba de salud mental no es un diagnóstico, pero puede ser una herramienta útil para comenzar una conversación con su médico o un ser querido acerca de su salud mental.



www.mhascreening.org

Anónimo • Gratis • Confidencial

Si usted o una persona que usted conoce están en crisis, llame al 1-800-273-TALK (8255), visite la sala de emergencias más cercana a su domicilio o comuníquese al 911.


Mental Health America
B4Stage4

FUENTES

1 Center for Behavioral Health Statistics and Quality. (2015). Behavioral health trends in the United States: Results from the 2014 National Survey on Drug Use and Health (HHS Publication No. SMA 15-4927, NSDUH Series H-50). Retrieved from <http://www.samhsa.gov/data/>
2 https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_current_National_Football_League_stadiums
3 https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_Major_League_Baseball_stadiums