

Depresión

- La depresión es una enfermedad multifactorial, originada por la interacción de factores ambientales, predisposición genética, alteraciones bioquímicas en el cerebro y diversas condiciones médicas.
- Esta condición afecta de forma negativa múltiples ámbitos de la vida de una persona, incluyendo su capacidad para trabajar o estudiar, sus relaciones interpersonales y su salud física.

Síntomas: Los síntomas principales se pueden observar a través de 4 dimensiones: emocional, física, cognitiva y emocional.

- Estado de ánimo deprimido la mayor parte del día, casi todos los días.
- Menor interés o placer en actividades que solías disfrutar.
- Pérdida o aumento significativo de peso.
- Falta de apetito o comer en exceso más de lo habitual.
- Lentitud de pensamiento y/o movimientos físicos.
- Fatiga o pérdida de energía.
- Culpa excesiva y sentimientos de inutilidad.
- Pensamientos recurrentes de muerte o deseos de hacerte daño.



- **Es fundamental reconocer los síntomas y los cambios negativos que se han presentado en tu vida, ya que esto permite identificar el momento adecuado para buscar ayuda profesional.**
- **La terapia puede contribuir a mejorar el estado de ánimo y a desarrollar estrategias de afrontamiento que reduzcan los síntomas, facilitando un mejor funcionamiento en la vida diaria.**
- **Buscar apoyo profesional representa el primer paso hacia la recuperación y hacia una mejor calidad de vida.**