

# Hoja de consejos: Comprensión la depression

La depresión es un problema de salud mental que afecta millones de personas cada año. Es más que tener melancolía o estar desanimado. Personas que sufren depresión tienen extrema dificultad para hacer cosas que tomamos por acertadas, como despertarse, bañarse, comer, ir a trabajar o socializar con amigos. Cuando estás deprimido, te puedes sentir sin energía y puede carecer de cualquier deseo de hacer algo agradable. Afortunadamente, esta condición es tratable y las personas pueden vivir vidas más felices.

Las causas de la depresión pueden variar de un desequilibrio químico a algún tipo de trauma psicológico, como el abuso infantil, negligencia o situaciones extremadamente estresantes. Los expertos han aceptado comúnmente que la depresión puede ser hereditaria, y personas con antecedentes familiares de depresión tienen más probabilidades de deprimirse si las condiciones son correctas, como sobrevivir un trauma o que enfrentan estrés abrumador.

Cualquiera que sea la causa, los síntomas son los mismos:

- Insomnio
- Dormir más
- Fatiga o pérdida de energía
- Prolongada falta de interés en actividades que en una vez estaban agradables
- Cambios significativos en el apetito
- Ganancia/pérdida de peso
- Falta de concentración
- Aumento de irritabilidad o inquietud
- Excesiva o incontrolables llantos hechizos
- Preocupación por la muerte/morir o pensamientos suicidas

Hay muchas opciones en el tratamiento de la depresión. El uso de medicamentos recetados por un psiquiatra ha demostrado ser eficaz cuando se trata con formas más severas de depresión. Recibir psicoterapia profesional de salud mental, también ha sido eficaz en ayudar a las personas superar eventos traumáticos anteriores y manejar mejor el estrés en sus vidas. A veces, usando una combinación de psicoterapia y medicación puede ser más eficaz.

Find more information at [www.1in5.info](http://www.1in5.info)