

No me encuentro bien... ¿Qué me pasa?

La depresión tiene muchas caras:

Agotamiento.....

Desesperanza...

Dolores.....



Qué es la depresión:

La depresión es una enfermedad frecuente que puede afectar a cualquier persona, independientemente de su edad, profesión, situación social y origen. La depresión puede tratarse: no es un destino con el que uno deba conformarse.

A menudo, la depresión tenía unos antecedentes: puede ser una reacción psíquica y física a sobrecargas y situaciones vitales complicadas de forma continuada. Los posibles riesgos de padecer esta enfermedad son una situación habitativa insegura, el desarraigo, el aislamiento, la pérdida de seres queridos, los problemas económicos, las preocupaciones por los hijos, etc. Otro factor de riesgo para desarrollar una depresión puede ser una predisposición hereditaria por la presencia frecuente de cuadros depresivos en el entorno familiar.

Se habla de *burnout* o «síndrome del quemado» cuando una persona cae en un estado de agotamiento emocional, psíquico y físico a causa de una sobrecarga y estrés crónicos. La depresión también puede desarrollarse a partir de un síndrome de *burnout*.

Las experiencias traumáticas y las tensiones psicológicas fuertes, incluso si ocurrieron hace mucho tiempo, pueden causar una depresión. También el cuidado de familiares ancianos puede consumir mucha energía física y emocional.

Cómo puedo reconocer la depresión:

Los síntomas de la depresión pueden ser muy variados. Las personas que la padecen pueden presentar síntomas físicos o psíquicos de la enfermedad.

Psíquicos	Físicos
<ul style="list-style-type: none"> • Problemas de concentración • Pensamientos negativos • Falta de alegría • Gran desasosiego • Irritabilidad • Comportamiento agresivo • Miedo, falta de confianza en uno mismo, • Desesperanza • Deseo de morir • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Problemas para dormir • Aumento/pérdida de peso poco habitual • Gran cansancio • Dolores de cabeza, espalda o estómago • Sensaciones de opresión física • Falta de interés en la sexualidad • ...

Niños: También los niños pueden padecer depresión. Suelen mostrarla mediante: Trastornos del sueño, cambios en el comportamiento alimenticio, tristeza, miedo, ansiedad por separación, retracción, enuresis nocturna, agresividad, absentismo escolar y molestias físicas como dolores de estómago o de cabeza.



Dónde buscar ayuda:

Confíe en alguien con quien tenga confianza. Hablar sobre el tema ayuda.

Si la crisis persiste: Acuda a su médico de cabecera o a una persona especializada (psiquiatra o psicólogo psicoterapeuta) en el que confíe. Esta persona especializada puede ayudarle. También sus familiares pueden recibir asistencia profesional. Si desea hablar con otros pacientes o familiares, un grupo de autoayuda puede ofrecerle una forma fácil de apoyo.

En el caso de niños: Póngase en contacto con el profesor y el trabajador social de la escuela para compartir con ellos sus observaciones y de esa forma recibir ayuda para su hijo. Si el malestar persistiese, consulte con su médico de cabecera o pediatra para ayudar a su hijo.

¿Cómo se trata una depresión?

En general, las depresiones son fáciles de tratar. El tratamiento debería iniciarse lo antes posible. Deberá ser dirigido por una persona con formación especializada, dividiéndose en diversos niveles, como psicoterapia, apoyo social y, si es necesario, medicamentos. Es un riesgo no tratar una depresión, ya que puede llegar a ser crónica. En la mayoría de los casos, las prestaciones del seguro de enfermedad obligatorio cubrirán los costes del tratamiento. Todo el personal especializado está sujeto a la obligación de secreto profesional.

Leer más:

Folleto disponible para descargar y encargar en 11 idiomas www.migesplus.ch. Por ejemplo: Información sobre el trastorno de estrés postraumático «Cuando no se consigue olvidar» (*Wenn das Vergessen nicht gelingt*)

Vídeo explicativo en 7 idiomas: <https://www.bernergesundheits.ch/newsletter/film-psy>

Vídeo explicativo sobre salud psicosocial: <https://www.youtube.com/watch?v=Zjgf4EJEEw>

Para niños: Elternotruf Asesoramiento para padres y tutores en situaciones educativas de especial presión, por teléfono las 24 horas o por correo electrónico. Tel. (+41) (0)848 35 45 55, 24h@elternnotruf.ch, www.elternnotruf.ch