

Qué onda con la depresión?

La depresión puede ocurrirle a cualquiera y no es un signo de debilidad.

Es una enfermedad que se caracteriza por una tristeza o irritabilidad persistentes y una pérdida de interés por las actividades que normalmente disfrutas, acompañada de dificultades para realizar las actividades cotidianas.

Sabemos que la adolescencia es un estado normal y durante su curso son comunes algunos rasgos tales como baja autoestima, pesimismo, problemas de concentración, fatiga, y problemas con el sueño. Son rasgos comunes con la depresión como enfermedad, pero no son causa de alarma hasta que aparezcan como persistentes y progresivos. Comparado con la depresión en adultos, el o la joven tiende a actuar más, (en el sentido de expresar conductas), comer (en lugar de pedir ayuda) y dormir más (como forma de eludir o evadir).

Los pensamientos depresivos pueden presentarse normalmente en la adolescencia y reflejar el proceso normal de desarrollo, siendo el momento en el que las y los jóvenes se preocupan por cuestiones existenciales.

Si identificas algunas de las siguientes señales:

- Cambios en la salud física o en su apariencia
- Alteraciones en el estado de ánimo como: Irritabilidad, frecuentes estallidos de agresión o enojo
- Descuido con la higiene personal
- Dificultades para hacer frente a los problemas y las actividades cotidianas
- Alteraciones en el apetito (comer poco o demasiado)
- Ansiedad excesiva frente a pequeños malestares físicos o pequeñas decepciones
- Patrones anormales de sueño (dificultad para dormir o dormir mucho)
- El uso o abuso de alcohol y / o de drogas
- Incertidumbre con relación a la identidad de género u orientación sexual
- Autolesiones o comportamiento autodestructivo
- Amenazas de daño a sí mismo/a u a otros.
- Mostrar inclinación a correr más riesgos de lo normal y pensar en ocasiones en hacerte daño.

BUSCA AYUDA PROFESIONAL

Lo que puedes hacer si te sientes decaído/a o crees que puedes estar deprimido/a

- **Habla con alguien de confianza sobre cómo te sientes.**
- **Mantente en contacto con tus amigos y familiares.**
- **Haz ejercicio con regularidad, aunque solo sea un pequeño paseo.**
- **Mantén hábitos regulares de alimentación y sueño.**
- **Evita o restringe el consumo de alcohol y abstente de consumir drogas ilícitas, ya que pueden empeorar la depresión.**
- **Intenta seguir haciendo las cosas que siempre te han gustado, aunque no te apetezcan.**

Recuerda: Si crees que puedes tener depresión, habla con alguien de confianza o busca ayuda profesional.

No estás solo, estamos para escucharte, Llámanos a la LINEA DE ATENCIÓN EN CRISIS PSICOLÓGICA 800 2900024 o escríbenos al CHAT de la PAGINA de DINAMICAMENTE.MX que atiende las 24 horas del día los 365 días del año, un equipo de profesionales de la Salud te atenderá.