¿Cómo ayudan los seres queridos?

El apoyo y la participación de la familia y amigos pueden desempeñar un papel crucial para ayudar a alguien con depresión. Personas en el sistema de apoyo pueden ayudar a alentar al ser querido deprimido a seguir el tratamiento y a poner en práctica las técnicas de afrontamiento y tácticas para la resolución de problemas que aprenda mediante la psicoterapia. La terapia familiar o de pareja puede resultar beneficiosa para reunir a todas las personas afectadas por la depresión y ayudarlas a aprender formas eficaces de sobrellevarlas juntos.

¿Lo medicamentos ayudan a tratar la depresión?

Lo medicamentos pueden ser muy útiles para reducir los síntomas de la depresión en algunas personas, sobre todo en los de depresión moderada a grave.

Un profesional capacitado puede ayudar a dar recomendaciones sobre un tratamiento eficaz para la depresión del paciente.

Programa SISMAD

Servicios Integrales de Salud Mental , Alcohol y Drogas

- Trabajadora Social
- Psicóloga
- Médico

NeoMed Center
Gurabo
Carretera 941 Salida Barrio Jaguas
Lunes a Viernes
8:00 a.m. a 5:00 p.m.

NeoMed Center
San Lorenzo
Tel: (787)715-3620
Calle Condado # 11 (detrás del Centro Gubernamental)
Lunes y Viernes
8:00 a.m. a 5:00 p.m.

NeoMed Center
PO BOX 1277
Gurabo, P.R. 00778

Teléfono: (787) 737-2311
Fax: (787)737-2377

Información tomada: www.apa.org
American Psycological Association 5/11

NeoMed Center
Salud de primera

DEPRESION

Como la psicoterapia ayuda a recuperarse

PROGRAMA SISMAD
Servicios Integrales de Salud Mental, Alcohol y Drogas

¿Depresión o tristeza?

Todos nos sentimos tristes o desanimados alguna vez. La mayoría de las personas sufren las experiencias tristes de la vida, una enfermedad grave, la pérdida de un empleo, la muerte de un familiar o un divorcio. Estos sentimientos de dolor tienden ser menos intensos con el paso del tiempo.

La depresión se produce cuando sentimientos de profunda tristeza o desesperación duran dos semanas o más, cuando interfieren con las actividades de la vida cotidiana como trabajar o incluso comer y dormir. Las personas deprimidas tienden a sentirse indefensas, sin esperanzas y a culparse por tener estos sentimientos. Algunas pueden tener pensamientos de muerte o suicidio.

Las personas con depresión pueden sentirse abrumadas, agotadas y dejan de participar en ciertas actividades cotidianas, alejándose de familiares y amigos.

¿Qué causa la depresión?

Los cambios en la química del cuerpo influyen en el estado de ánimo y los procesos de pensamientos y los factores bilógicos contribuyen en algunos casos de depresión. Además, las enfermedades crónicas graves, como la enfermedad cardiaca o el cáncer, pueden estar acompañados por la depresión. Para muchas personas la depresión indica primero y principalmente la falta de equilibrio en determinados aspectos mentales y emocionales de la vida.

Las causas de la depresión no siempre son evidentes por lo que requiere la evaluación cuidadosa y el diagnostico de un profesional de la salud mental.

¿Puede tratarse la depresión?

Por Supuesto. Los psicólogos están entre los proveedores de salud mental capacitados para ayudar a los pacientes a recuperarse de la depresión

Las personas con depresión que no buscan ayuda sufren innecesariamente. Los sentimientos y preocupaciones no expresamente acompañados por una sensación de aislamiento, puede empeorar la depresión. No está de más insistir en la importancia de buscar ayuda profesional.

¿Cómo la psicoterapia ayuda a recuperarse de la depresión?

Hay varios enfoques en al psicoterapia que ofrecen la oportunidad de identificar los factores que contribuyen a su depresión y afrontar eficazmente las causas psicológicas, conductuales, interpersonales y situacionales.

Terapeutas capacitados, como psicólogos, pueden trabajar con personas deprimidas para:

1. Señalar los problemas de la vida que contribuyen a su depresión y ayudarlas a entender qué aspectos de estos problemas pueden ser capaces de resolver o mejorar. Puede ayudar a identificar opciones para el futuro y a fijarse metas realistas que les permita mejorar su bienestar mental y emocional.
2. Identificar patrones de pensamientos negativos que contribuyen a sentimientos de desesperanza que acompañan a la depresión. Puede ayudarla a nutrir una actitud más positiva frente a la vida.
3. Explorar otros pensamientos y conductas que generan problemas y contribuyen a la depresión.
4. Ayudar a las personas a recuperar el control y el placer de la vida. La psicoterapia ayuda a las personas a ver las opciones que tiene, así como a incorporar gradualmente actividades placenteras y satisfactorias nuevamente en sus vidas.