

QUE HAGO RESPECTO A LA DEPRESION



QUE ES LA DEPRESION?

❖ Trastorno mental mas frecuente que afecta el estado de animo, de forma transitoria o permanente, produciendo decaimiento, baja autoestima, negatividad, claudicación psicológica y biológica, puede ser incapacitante. Repercute a mas de 350 millones de personas en el mundo y unas 850.000 muertes anuales.



TIPOS DE DEPRESION

❖ DEPRESION GRAVE, UNIPOLAR O CLINICA:



Estado intenso de tristeza, melancolía, vacío, intenso deseo de no vivir y de soledad, que puede ser destructivo, por lo cual debe ser tratado cuidadosa y seriamente. Las mujeres están mas expuestas a tener este tipo de depresión

SINTOMAS DE DEPRESION CLINICA

- ❖ Tristeza persistente, ansiedad o vacío interior
- ❖ Dormir demasiado o muy poco; despertar a media noche ó demasiado temprano por la mañana
- ❖ Disminución del apetito y pérdida de peso, o incremento del apetito y aumento de peso
- ❖ Pérdida del placer e interés en actividades que solían disfrutarse, incluyendo el sexo
- ❖ Inquietud, irritabilidad
- ❖ Síntomas físicos persistentes que no responden a tratamiento (como dolor crónico o desórdenes digestivos)
- ❖ Dificultad para concentrarse, recordar cosas o tomar decisiones
- ❖ Fatiga o pérdida de la energía
- ❖ Sentimiento de culpa, de que uno no vale nada o desesperanza
- ❖ Pensamientos acerca del suicidio o la muerte

TIPOS DE DEPRESION



❖ DEPRESION MENOR O DISTIMIA

Trastorno afectivo de carácter depresivo crónico, caracterizado por baja autoestima y estado de animo melancólico, triste y apesadumbrado, viven una existencia sin júbilo y energía pareciendo su propia personalidad.

TIPOS DE DEPRESION

❖ ENFERMEDAD MANIACODEPRESIVA O TRANSTORNO BIPOLAR:

Afección de depresión por periodos de tiempo en los que se esta extremadamente feliz o malhumorado o irritable. Pueden malgastar dinero y tener conducta sexual inapropiada. Las mujeres con trastorno bipolar tienden a mas episodios de depresión que de manía



TIPOS DE DEPRESION

CARACTERISTICAS DE LA MANIA

- ❖ Estado de animo exaltado de manera anormal, eufórica excesiva
- ❖ Irritabilidad
- ❖ Menor necesidad de dormir
- ❖ Delirio de grandeza
- ❖ Hablar demasiado , rápido o sin parar
- ❖ Pensamientos descontrolados
- ❖ Aumento de la actividad, incluso de tipo sexual
- ❖ Marcado aumento de energía
- ❖ Poco sentido común que lleva a comportamientos riesgosos
- ❖ Conducta social inadecuada



CAUSAS DE LA DEPRESION

- ❖ FACTORES GENETICOS: Historia familiar de la enfermedad
- ❖ FACTORES BIOQUIMICOS: Desequilibrios de sustancias químicas del cerebro
- ❖ AMBIENTALES Y OTROS FACTORES DE ESTRES:
- ❖ FACTORES PSICOLOGICOS Y SOCIALES: Pesimismo, baja autoestima, preocupaciones excesivas., crianza y expectativas relacionadas con el sexo femenino.

TRATAMIENTO PARA LA DEPRESION

- ❖ ANTIDPRESIVOS: Efectos secundarios
- ❖ TERAPIA ELECTROCUNVULSIVANTE: Para depresión severa
- ❖ PSICOTERAPIAS: Terapias de conversación
- ❖ HIERBAS MEDICINALES: Hipericón o hierva de san juan



QUE HACER RESPECTO A LA DEPRESION

- ❖ EJERCICIO, YOGA.
- ❖ CONOCER EL PROBLEMA
- ❖ BUENA ALIMENTACION
- ❖ REDUCCION DE ESTRÉS: Relajación, meditación, masajes
- ❖ REIR Y MANTENER UN ESTADO DE ANIMO POSITIVO



GRACIAS

Mujeres renovadas