

LA DEPRESIÓN: ¿QUÉ ES Y CUÁLES SON SUS SÍNTOMAS?



¿Qué es la Depresión?

La depresión es un trastorno mental caracterizado fundamentalmente por un **bajo estado de ánimo y sentimientos de tristeza**, asociados a alteraciones del comportamiento, del grado de actividad y del pensamiento.

Aparece con más frecuencia en **mujeres y en personas menores de 45 años**.



¿Cómo identificarla?



SÍNTOMAS AFECTIVOS

- Triste, desesperanzado, desanimado.
- Incapacidad para mostrar ningún sentimiento.
- Tendencia a responder con ira e insultando.
- Sentimientos exagerados de frustración.



SÍNTOMAS CONDUCTUALES

- Rechazo a las actividades cotidianas.
- Descuido del aseo personal o la vestimenta.
- Horas de absoluta inactividad.
- No practica sus aficiones favoritas.



SÍNTOMAS COGNITIVOS

- Capacidad disminuida para pensar, concentrarse o tomar decisiones.
- Impresión de distraerse con facilidad o quejarse de falta de memoria.
- La persona depresiva lo evalúa todo de forma negativa.



SÍNTOMAS INTERPERSONALES

- Disminuido interés por los demás.
- Sufren el rechazo de las personas, lo que a su vez les aísla aún más.



PRÓXIMAMENTE

En nuestro próximo boletín aprenderás estrategias y te recomendaremos consejos útiles para combatir la depresión. ¡Estate atento!

FUENTE: Colegio de Psicólogos del Perú