

## Cómo entender la Depresión

La depresión es un problema común que puede afectar a cualquiera de nosotros en cualquier edad, produciendo sensaciones que van desde una sensación de tristeza e infelicidad hasta un extremado sufrimiento y desesperación.

Hay veces en que la mayoría de nosotros nos sentimos tristes o “deprimidos” por algún motivo, pero estos períodos son generalmente de corta duración y podemos encontrar nuestra propia forma de enfrentarlos. Sin embargo, a veces las sensaciones de depresión no desaparecen, pudiendo ser tan abrumadoras que hacen difícil que la persona funcione normalmente. Cuando esto sucede es importante obtener ayuda profesional.

### Cómo Afecta la Depresión a las Personas?

De muchas diferentes maneras. Pueden tener sensaciones de total falta de esperanza o desamparo. Puede parecerles que su vida no tiene significado, que es aburrida o “vacía”. A veces las personas sienten que ya no pueden encontrar agrado en cosas que antes disfrutaban. Pueden sentir que han perdido la confianza en sí mismas, o pensar que no valen nada. Algunas personas pueden sentirse muy ansiosas o agitadas, e incluso tener ataques de pánico. Pueden presentarse también síntomas físicos y, en algunas personas, estos síntomas pueden ser más obvios que los síntomas emocionales. Estas señales físicas pueden incluir la pérdida de energía y una sensación de fatiga, incluso sensación de “pesadez” en sus miembros. Las actividades diarias pueden parecer más difíciles. Pueden tener dificultad para dormir o, por el contrario, dormir más horas que de costumbre. Puede haber problemas de concentración, dolores de cabeza, o pérdida de interés en la actividad sexual. Algunas personas no sienten deseos de comer mucho, en tanto que otras se reconfortan comiendo. Algunas personas pueden también abusar del alcohol o de alguna otra droga en un esfuerzo por sobreponerse.

### Qué Causa la Depresión?

Las causas son complejas. La depresión puede manifestarse a raíz de un acontecimiento particular o de circunstancias difíciles en nuestra vidas, como por ejemplo la muerte de una persona cercana, separación de alguien a quien queremos, mala salud o la pérdida de un trabajo. Cosas tales como la pobreza, sentirse aislado debido a dificultad para hablar inglés, o por que no se tienen amigos o familiares que viven cerca, pueden afectar también la capacidad de algunas personas para enfrentar la vida, contribuyendo así a la depresión. Sin embargo, no toda la gente que tiene estos problemas se sienten deprimida.

La forma cómo la gente reacciona ante alguna cosa puede depender mucho de su propia personalidad y experiencia de la vida. Las personas que esperan mucho de sí mismos y que tienen tendencia a ser auto-críticas, por ejemplo, pueden ser más propensas que otras a la depresión. Lo mismo ocurre con las personas que son muy dependientes. La tendencia a la depresión puede ser también una característica familiar. También es importante recordar que la depresión puede ser causada por cambios en la composición química del cerebro.

### **Hasta qué Punto Puede ser Seria la Depresión?**

En algunos casos las personas con depresión atentan contra su propia vida o tratan de hacerse daño. Pueden aun desarrollar creencias falsas, pensando, por ejemplo, que han hecho cosas malas en el pasado y que merecen ser castigadas.

### **Y qué hay acerca de la depresión post-natal?**

Se trata de un tipo especial de depresión que afectan a las mujeres despues del parto. Aunque es común que después de tener un bebé las mujeres se sientan "deprimidas" durante algunas horas o aun algunos días, en algunas mujeres las sensaciones de depresión y ansiedad persisten durante semanas o meses, o aún más tiempo. Pueden tener pensamientos aterradores, sentirse inadecuadas y resultarles difícil enfrentar las exigencias de la vida cotidiana. Las mujeres que experimentan estos síntomas necesitan soporte y ayuda.

The material in this brochure has been adapted from documents produced by NSW Multicultural Health Communication Service.  
This brochure can be reproduced as required.

(El material en este folleto ha sido adaptado de documentos producidos por NSW Servicio de Comunicación para la Salud Multicultural.  
Este folleto puede ser reproducido como se requiera)

Canadian Mental Association – Edmonton Region  
Edmonton Mennonite Center for Newcomers  
Multicultural Health Brokers Co-op

Phone:(780)414-6300 [www.cmha-edmonton.ab.ca](http://www.cmha-edmonton.ab.ca)  
Phone:(780) 424-7709 [www.emcn.ab.ca](http://www.emcn.ab.ca)  
Phone(780) 423-1973