

The background of the image is a grayscale photograph of a dense forest. In the foreground, several tall, dark evergreen trees stand prominently. The middle ground is filled with a thick layer of mist or fog, which softens the outlines of the trees and creates a sense of depth. In the far background, a large, rounded mountain peak rises above the haze, its top also softened by the mist. The overall atmosphere is quiet and somewhat somber, which complements the subject matter of the text.

GUÍA

sobre

DEPRESIÓN



Región de Murcia
Consejería de Política Social,
Familias e Igualdad



AVIFES
Osasun mentala
Salud mental
Bizkaia



asociación
SALUD MENTAL
cieza y comarca
AFEMCE

AGRADECIMIENTOS

Queremos dar las gracias en primer lugar, a todas aquellas personas valientes que se enfrentan y luchan día a día contra el peso de la depresión.

Por otra parte, agradecer a la Consejería de Política Social, Familias e Igualdad de la Región de Murcia su financiación y apoyo. Haciendo posible, no solo nuestro proyecto de atención a estas personas, sino que, además, nos ha hecho de impulso para poder elaborar esta guía que, esperamos sea de ayuda para muchas personas y familias de nuestra Comunidad.

Por último, y no menos importante, queremos agradecer a AVIFES, Asociación Vizcaína de familiares y personas con enfermedad mental, entidad con gran experiencia y recorrido en el estudio y atención a personas con depresión, por su colaboración en la presente guía.

PRESENTACIÓN

Desde Asociación Salud Mental Cieza y Comarca - AFEMCE, se está desarrollando el Proyecto “No estas sol@”. Este, se inició como respuesta a la necesidad social, amplificada, además, desde la aparición de pandemia por el Covid-19, de atender a las personas que sufren sintomatología depresiva y ansiosa en su más amplio espectro.

El proyecto abarca, desde la prevención hasta la intervención (individual, grupal, presencial, telemática, etc.) con los/as beneficiarios/as y sus familiares, junto a un programa específico de prevención del suicidio.

Con el desarrollo y puesta en marcha del mismo, hemos podido observar cómo, efectivamente existe un gran número de casos con diagnóstico en depresión que no reciben la atención necesaria, cubriendo su sintomatología desde una parte meramente farmacológica, generando incluso en muchas ocasiones conductas adictivas.

De ahí, la importancia de establecer líneas de actuación como el citado proyecto, con el que complementar dichos tratamientos farmacológicos para una intervención más completa. Y desarrollar materiales como la presente guía que ponga al alcance de la comunidad información básica al respecto.

GUÍA SOBRE DEPRESIÓN





ÍNDICE

01

¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

02

¿QUÉ ESTOY SINTIENDO? SÍNTOMAS

05

¿QUÉ PUEDO HACER PARA MI O
COMO PUEDO AYUDAR A OTRXS?

08

¿ANTIDEPRESIVOS? ¿Y QUÉ +?

09

ALGUNAS CIFRAS



¿Qué es la depresión?

- Según la OMS el trastorno depresivo (o depresión) es un trastorno mental común. Implica un estado de ánimo deprimido o la pérdida del placer o el interés por actividades durante largos períodos de tiempo.
- La depresión causa un malestar en una o varias áreas importantes de la vida diaria (dificultad o imposibilidad de levantarse, de ir a trabajar, tener pensamientos negativos hacia uno/a mismo/a, dificultad para la realización de planes sociales...).
- Cualquier persona (adulto/a o niño/a) puede padecer depresión en cualquier momento de su vida. No obstante existen algunas personas con mayor predisposición debido a distintos factores.
- La depresión está causada por múltiples factores biológicos, genéticos, psicológicos y ambientales/sociales (no depende de un único motivo o suceso).

¿Qué estoy sintiendo?

SÍNTOMAS EMOCIONALES

- Tristeza y pérdida de ilusión, sentir que nada importa.
- Ansiedad.
- Pesimismo y desánimo.
- Irritabilidad.
- Dificultad para reconocer emociones (que siento).
- Falta de emociones.
- Cambios de humor.
- Desesperanza ante la vida.
- Falta de motivación y de disfrute.



SÍNTOMAS IDEAS Y PENSAMIENTOS

- 01 Dificultad para expresar pensamientos.
- 02 Problemas de atención y concentración.
- 03 Baja autoestima (sentir que no vales o sirves para nada).
- 04 Preocupación obsesiva y con miedo por la salud y la vida (pensar que te va a pasar algo malo).
- 05 Tener ideas recurrentes sobre suicidio o la muerte (de forma continuada).
- 06 Pensamientos negativos sobre uno/a mismo/a, sobre el propio entorno o el futuro próximo

SÍNTOMAS CONDUCTUALES

- Dejar de hacer cosas o no hacer nada (inhibición de la conducta).
- Presentar inquietud o agitación.
- Conductas autodestructivas (hacerse daño con alcohol, drogas, dejar de comer, autolesiones....).
- Aislarse de los demás.
- Pobreza comunicativa (dejar de hablar)
- Descuidar actividades de la vida diaria (alimentación, higiene...).
- Llanto continuado y sin motivo.

SÍNTOMAS FÍSICOS

- Cansancio extremo o falta de energía.
- Alteración del sueño (no dormir, dormir mucho, despertarse...).
- Dejar de comer (no tener apetito).
- Perder deseo sexual.
- Dolores físicos (cabeza, espalda...).
- Ciclo menstrual irregular.
- Entre otros....

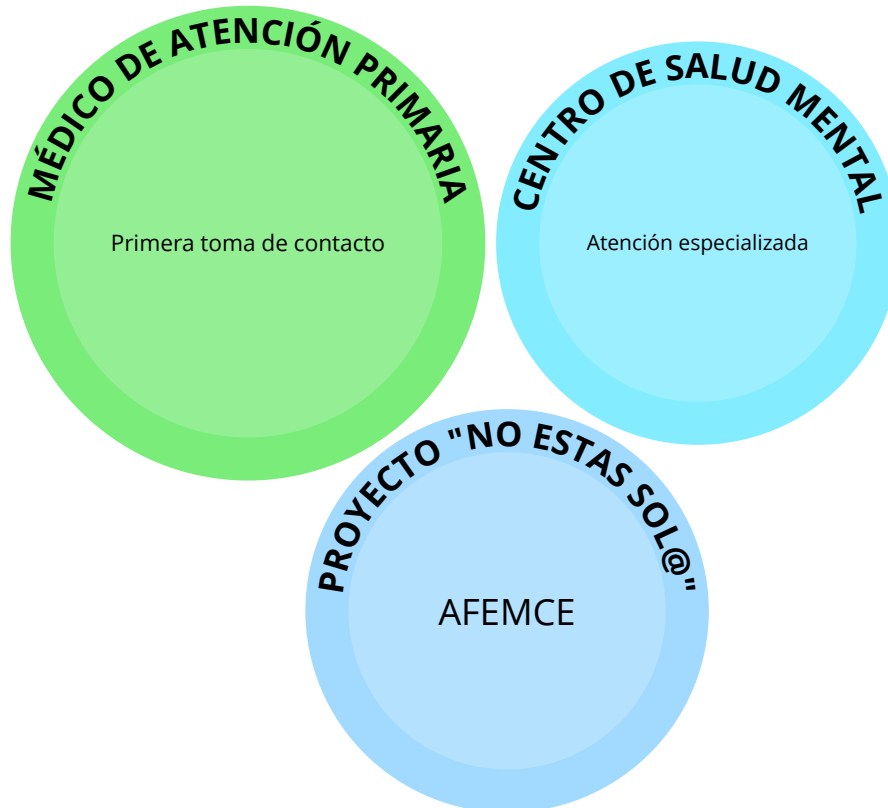


¿Qué puedo hacer?

PARA MI O PARA AYUDAR A OTRXS

Es necesario buscar AYUDA y TRATAMIENTO para la depresión, ya que esta es tratable. No solo eso sino que, además, como con cualquier enfermedad cuanto más se previene mejores resultados y mayor reducción del dolor y sufrimiento en la persona derivado de la depresión.

Aquí se plantea un mapa de recursos donde poder acceder ya sea para uno/a mismo/a como para ayudar o acompañar a otra persona que lo necesite.



A PESAR DE.....



**LA
SOLEDAD**



**EL
PESO**



**LA
OSCURIDAD**

NO OLVIDES QUE....

**SIEMPRE HAY UNA
SALIDA**



¿Antidepresivos? ¿Y qué +?

- “TRATAMIENTO” esta palabra tan desconocida, es de los aspectos más importantes para disminuir los síntomas o recuperarse de una depresión. Este debe incluir tratamiento farmacológico si es necesario, junto con un adecuado tratamiento psicoterapéutico.
- Los fármacos ayudan a regular en nuestro cerebro sustancias (serotonina y noradrenalina) que no funcionan correctamente por si mismas e influyen en los trastornos depresivos.
- Por un lado, la persona que presente los síntomas debe realizar un esfuerzo para seguir el tratamiento, junto con hábitos diarios que faciliten el autocuidado y el proceso de recuperación.
- Ayudar a la persona a expresar como se siente. Por último, y, no menos importante el papel de la FAMILIA y SERES QUERIDOS/AS es fundamental.

ALGUNAS CIFRAS

50%

De los trastornos depresivos no reciben tratamiento.

350.000.000

De personas, sufren depresión en el mundo.

35.000.000

Personas estimadas en Europa que sufren depresión

800.000


Personas en el mundo se suicidan al año

Entre el 15%-25%

De mujeres más que hombres con depresión

50%

De los casos se inicia entre los 20 y los 40 años.



Hoy puede ser un gran día,
plantéalo así. Aprovecharlo o
que pase de largo depende,
en parte, de ti. Dale el día
libre a la experiencia para
comenzar, y recíbelo como si
fuera fiesta de guardar. No
consientas que se esfume,
asómate y consume la vida a
granel. Hoy puede ser un
gran día: duro con él.

-Joan Manuel Serrat-

**SI LO NECESITAS
¡PIDE AYUDA!**

Tu lucha es nuestra lucha

Asociación Salud Mental Cieza y Comarca - AFEMCE

www.afemce.com

FB: femcecieza

TW: @SMCIEZA

IG: afemcecieza



Región de Murcia
Consejería de Política Social,
Familias e Igualdad



AVIFES
Osasun mentala
Salud mental
Bizkaia



asociación
SALUD MENTAL
cieza y comarca
AFEMCE

