

¿Problemas para enfrentar la vida? Puede Ser

Cada año en el mundo se suicidan más de 800 mil personas. El suicidio es la segunda causa de muerte en población de entre 15 y 29 años, según la Organización Mundial de la Salud.

Aún existe la creencia de que la depresión es sólo una tristeza prolongada. Sin embargo, dormir mucho, sufrir insomnio o dificultades para tomar decisiones están en la lista de los nueve síntomas del estado depresivo.

Identificar sus principales manifestaciones, tanto en nosotros mismos como en los demás, abre la posibilidad de atenderla mejor.

La depresión es distinta a la variación de estados de ánimo que puede ser resultado de los problemas que enfrentamos en el día a día. Este trastorno viene acompañado de estados emocionales y físicos que inmovilizan el funcionamiento del individuo para afrontar efectivamente su vida, precisa la doctora Silvia Morales Chaine, de la Facultad de Psicología de la UNAM.

La depresión es un trastorno mental frecuente; es el primer motivo de atención en los centros de servicios de salud mental y psicológica, además de ser la principal causa de discapacidad en el ámbito escolar y laboral.

Leve, moderada o severa

“La depresión se considera multifactorial, es decir, resultado de interacciones complejas entre factores sociales, psicológicos y biológicos. Quienes han pasado por circunstancias vitales adversas como desempleo, luto o traumatismos psicológicos tienen más probabilidades de desarrollarla”, explica la psicóloga Morales.

Así, esta enfermedad mental puede presentarse en periodos particulares de la vida, ser recurrente o crónica. Los psiquiatras la clasifican en leve, moderada o grave en función del número e intensidad de los siguientes **síntomas**, durante por lo menos dos semanas:

Aunque es un trastorno mental frecuente, pocas personas reconocen sus síntomas.

1. Estado de ánimo deprimido la mayor parte del día.
2. Falta de interés y placer en actividades.
3. Disminución o aumento del apetito, con pérdida o alteración del peso corporal.
4. Insomnio o exceso de sueño casi todos los días.
5. Agitación o retraso psicomotor constante.
6. Fatiga o pérdida de energía recurrente.
7. Sentimiento constante de inutilidad o culpabilidad excesiva.
8. Disminución en la capacidad de pensar, concentrarse o en la toma de decisiones casi todos los días.
9. Pensamientos de muerte recurrentes, ideas o intentos suicidas.

Las personas con episodios depresivos leves tienen el estado de ánimo alterado y problemas para concluir sus actividades, aunque no llegan a interrumpirlas.

Cuando es recurrente, los síntomas pueden persistir durante alrededor de dos semanas, desaparecer y volver a presentarse.

En cambio, precisa la académica de la UNAM, las personas en estado grave experimentan gran sufrimiento y tienen limitaciones con repercusiones en todas las áreas de su vida; incluso pueden llegar al suicidio.

La doctora Silvia Morales alerta que la depresión leve puede llegar a ser grave, por lo que es necesario quitarse el estigma de ir con un psicólogo o con un psiquiatra. El profesional de la salud se encargará de evaluar el caso, descartar que los síntomas sean resultado de otro problema de salud y, en consecuencia, sugerir el tratamiento idóneo.

En México, doce de cada cien personas de entre 18 y 65 años sufren depresión, de acuerdo con la Secretaría de Salud