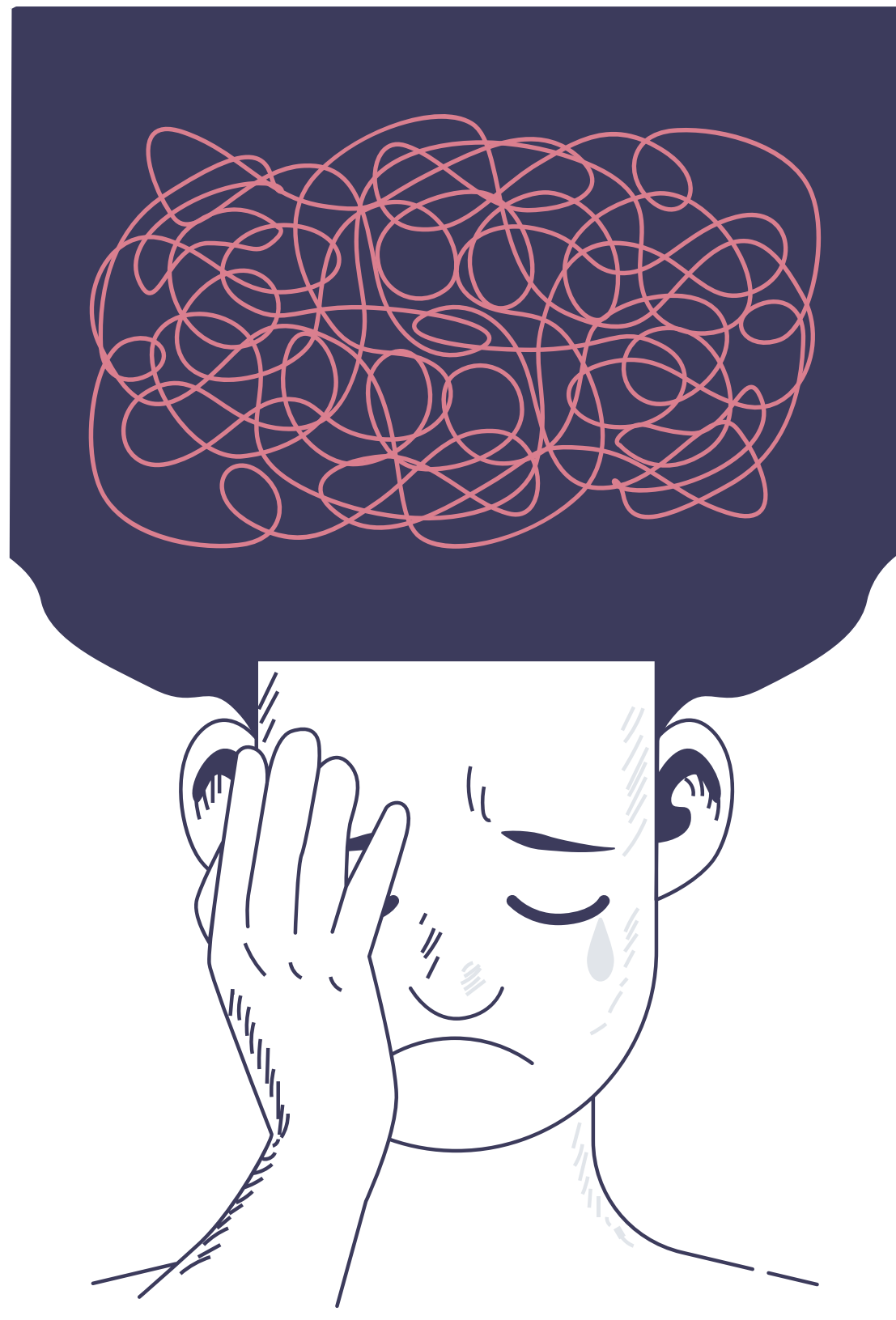


LA DEPRESIÓN: UNA SOMBRA QUE NO DEBE SILENCIARSE



La depresión, esa sombra omnipresente que nubla la mente y el corazón, suele ser relegada a un segundo plano, escondida bajo capas de estigma y silencio. Sin embargo, es hora de romper las cadenas del tabú y hablar con franqueza sobre esta enfermedad que afecta a millones de personas en el mundo.

La depresión no es simplemente sentirse triste o decaído. Se trata de una profunda desolación que se instala en el ser, robándole la alegría, la energía y la esperanza. Dificultad para dormir, cambios en el apetito, pensamientos negativos recurrentes e incluso ideas suicidas, son solo algunos de sus síntomas.

Las causas de la depresión son complejas y multifacéticas. La genética, la biología, el ambiente y las experiencias personales se entrelazan en una danza macabra que da lugar a esta enfermedad. El estrés, las finanzas personales, la soledad, el duelo y los traumas también pueden ser detonantes.

Es imperativo romper el silencio que rodea a la depresión. Hablar de ella sin tapujos, educarnos sobre sus síntomas y causas, y eliminar el estigma que la acompaña son pasos vitales para combatirla.



La falta de comprensión de los mecanismos neurobiológicos y psicológicos de la depresión alimenta el estigma y la marginación. Estigmatizar a quienes la padecen solo empeora la situación, impidiendo que busquen ayuda y perpetuando la idea de que se trata de una "debilidad" o una "elección".

Afortunadamente, la esperanza no se extingue. La depresión es una enfermedad tratable. La terapia, la medicación, los factores protectores y los cambios en el estilo de vida pueden ser herramientas poderosas para recuperar el bienestar integral.

El apoyo social es fundamental para la recuperación de las personas con depresión. Familiares, amigos y profesionales de la salud mental deben trabajar juntos para crear un entorno de apoyo y comprensión.

Combatir la depresión es un compromiso que nos compete a todos. Desde las instituciones gubernamentales hasta las organizaciones sociales y cada individuo, todos tenemos un papel que jugar en la creación de una sociedad más comprensiva y tolerante con esta enfermedad.



Debemos estar atentos, si identificamos algunos de estos síntomas:

- Sentimientos de tristeza, vacío o desesperanza.
- Pérdida de interés o placer en actividades que antes se disfrutaban.
- Cambios en el apetito o en el peso.
- Dificultad para dormir o dormir demasiado.
- Pérdida de energía o fatiga.
- Dificultad para concentrarse, pensar o tomar decisiones.
- Inquietud o lentitud en los movimientos.
- Sentimientos de inutilidad o culpa.
- Pensamientos de muerte o suicidio.

Factores de riesgo:

- Antecedentes familiares de depresión.
- Eventos traumáticos en la infancia.
- Enfermedades crónicas.
- Abuso de sustancias.
- Estrés.
- Soledad.
- Baja autoestima.



Diagnóstico:

El diagnóstico de la depresión se realiza mediante una entrevista con un profesional de la salud mental. El profesional le preguntará sobre sus síntomas, su historia personal y familiar, y su estado de salud actual. También puede realizar pruebas psicológicas para evaluar su estado mental.

Tratamiento:

El tratamiento de la depresión depende de la gravedad de los síntomas y de las necesidades individuales de cada persona. Puede incluir:

Terapia: La terapia, como la terapia cognitivo-conductual (TCC), puede ayudar a las personas con depresión a identificar y modificar los pensamientos y comportamientos negativos que contribuyen a la enfermedad.

Medicación: Los antidepresivos son medicamentos que pueden ayudar a mejorar el estado de ánimo y reducir los síntomas de la depresión.

Cambios en el estilo de vida: Hacer ejercicio regularmente, dormir lo suficiente, llevar una dieta saludable y evitar el alcohol y las drogas pueden ayudar a mejorar el estado de ánimo y la salud mental.

El bienestar físico y mental de cada uno de ustedes es nuestra prioridad, es por ello que el programa de riesgo psicosocial del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo está aquí para ayudarte. No estás solo.

Para acceder a asesoría y acompañamiento con el programa, puedes contactarnos a través del correo riesgopsicosocial@uniquindio.edu.co

"El hombre que encuentra un sentido en su vida está dispuesto a vivir, incluso si tiene que afrontar grandes sufrimientos." Víctor Frankl

Referencias bibliográficas

- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023). Depresión. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- National Institute of Mental Health (NIMH). (2023). Depresión. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml>

UNIQUEINDÍO, en conexión territorial

www.uniquindio.edu.co