

SÍNTOMAS

Manía

- *Euforia inadecuada
- *Irritabilidad inadecuada
- *Insomnio grave
- *Ideas de grandeza
- *Hablar excesivamente
- *Pensamientos caóticos y atropellados
- *Aumento del deseo sexual
- *Notable aumento de la energía
- *Falta de sentido común
- *Conducta social inadecuada

TRATAMIENTO

Para tratar los trastornos depresivos, pueden utilizarse diversos medicamentos antidepresivos y psicoterapia.

Cómo ayudarse a sí mismo

No se fije metas difíciles ni adquiera grandes responsabilidades, divida las tareas grandes en partes pequeñas, procure estar con otras personas y participe en actividades que lo hagan sentirse mejor.

Busque ayuda profesional

ASSMCA

Programa Integrado de Intervención en Crisis



Asociación de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción
1997

Línea PAS

(Primera Ayuda Sicosocial)

1-800-981-0023

7 días/ 24 horas



Estado Libre Asociado de Puerto Rico
Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción

Administración de Servicios de Salud Mental y
Contra la Adicción (ASSMCA)

P.O. Box. 607087
Bayamón, PR. 00960-7087
Tel. (787) 763-7575

Administración de Servicios de
Salud Mental y Contra la
Adicción (ASSMCA)

Depresión



***Programa Integrado de
Intervención en Crisis***

Línea PAS

(Primera Ayuda Sicosocial)

1-800-981-0023

1-888-672-7622 TDD

Depresión

Un trastorno depresivo es una enfermedad que afecta todo el cuerpo, es decir, su organismo, su estado anímico y sus pensamientos. Afecta la forma en que usted come y duerme, la opinión que tiene sobre sí mismo y su concepto de la vida en general. Las personas que padecen un trastorno depresivo no pueden tan sólo “animarse” y sentirse mejor de inmediato. Si no reciben tratamiento, los síntomas pueden durar semanas, meses o años. En cambio, un tratamiento adecuado puede ayudar a más del 80% de las personas que sufren depresión.

Tipos de Depresión

Los trastornos depresivos se presentan en distintas formas. Hay tres tipos de trastornos depresivos;

1. *Trastorno depresivo mayor*

Se manifiesta mediante una combinación de síntomas que afectan la capacidad del paciente para trabajar, dormir, comer e incluso disfrutar actividades que antes solían serle agradables. Estos episodios incapacitantes de depresión pueden presentarse una, dos o más veces en la vida.

2. *Distimia*

Es un tipo de depresión menos grave, comprende síntomas crónicos a largo plazo, que no lo incapacitan, pero le impiden funcionar al máximo de su energía o sentirse bien. En ocasiones, las

personas que padecen de distimia experimentan también episodios de trastornos depresivos mayor.

3. *Maniacodepresiva “Bipolar”*

La enfermedad maniacodepresiva se presenta en ciclo de depresión y euforia o manía. Los cambios anímicos son drásticos y rápidos. Cuando usted se encuentra en el ciclo depresivo, puede experimentar cualquiera de los síntomas de un ciclo maníaco, o todos. Cuando se encuentra en el ciclo maníaco, usted puede experimentar cualquiera de los síntomas clasificados como maníacos, o todos. Con frecuencia, la manía afecta el pensamiento, el juicio y la conducta social de tal manera que causa serios problemas y hasta momentos embarazosos.

Causas de Depresión

❖ **Genética**

❖ **Psicológicas**

Las personas tienen un bajo nivel de autoestima, que continuamente se juzgan a sí mismas o al mundo con pesimismo, o que se dejan abatir por la tensión.

❖ **Ambientales**

Una pérdida importante, una enfermedad crónica, una relación problemática, los problemas financieros o cualquier cambio

indeseable en la forma de vivir, pueden también provocar un episodio depresivo.

SÍNTOMAS

Depresión

*Estado anímico persistentemente triste, ansiedad o sensación de “vacío”.

*Sensaciones de desesperación, de pesimismo.

*Sentimientos de culpabilidad, de inutilidad, de incapacidad.

*Pérdida del interés o del placer en pasatiempos y actividades que anteriormente se disfrutaban, incluyendo el acto sexual.

*Insomnio, despertarse muy temprano o dormir más de lo necesario.

*Pérdida de apetito y/o de peso, o comer con exceso y aumentar de peso.

*Disminución de energía, fatiga o decaimiento.

*Ideas relacionadas a la muerte o el suicidio; intentos de suicidio.

*Inquietud, irritabilidad.

*Dificultad para concentrarse, para recordar y para tomar decisiones.

*Síntomas físicos persistentes que no responden al tratamiento, tales como dolores de cabeza, trastornos digestivos y dolores crónicos.