IDENTIFICANDO LA DEPRESIÓN PARA VENCERLA 2

INTRODUCCION:

**En el primer escrito**:

¿Está deprimido? ¿conoce a alguien que esté? esto puede ser de buena ayuda.

1. *FIL4:6-7 Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. (7) Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús.*

***Vimos también:***

1. ¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN? Según, (MHA, Mental Health America)
2. ALGUNAS ACTITUDES EN LOS QUE SUFREN DEPRESION
3. ALGUNOS CASOS CON SINTOMAS DEPRESIVOS EN LA BIBLIA

**Hoy:** HABLANDO DE LA DEPRESION MODERNA PRESENTO 3 CASOS

1. **Estracto de: Testimonio de mujer joven, por, Maru Lombardo periodista de: eltiempo.com**

La depresión actúa de esa manera en mí: me vuelve una persona que se obsesiona con un pensamiento extremadamente autodestructivo. “Hoy, de acá, no salgo”.

La depresión (...) le puede ocurrir a cualquiera aunque no entendamos exactamente por qué

La depresión me convenció, más de una vez, de que el sufrimiento es un estado de vida permanente.

La Organización Mundial de la Salud informó, el año pasado, que la depresión es la principal causa de discapacidad laboral en el mundo. ¡La principal causa de discapacidad en el mundo! Más de 300 millones de personas la padecen y, aún así, no logramos entenderla y, peor, seguimos ignorándola en casi todos los niveles.

Es una enfermedad evasiva para el que la sufre y para el que la estudia, supongo, pero está ahí, no es una rareza y se puede manifestar en cualquier persona que tenga cerebro.

Con ese prejuicio en mente, cada vez que retomaba terapia psicológica significaba que iba abandonarla porque empezar esos tratamientos implicaba que tenía que aceptar que estaba así de mal.

Me gusta ver y evidenciar que, con el paso de los años (y de los terapeutas y de los amigos) al menos empecé a cambiar un tipo de comportamiento: Ahora busco artículos y estudios sobre depresión para no sentirme tan sola en mi silencio; busco textos para entender también que el problema de reproducir que la depresión es un capricho o un problema ‘de actitud’ es lo que nos convence de no buscar ayuda y que nunca, nunca estamos completamente a salvo de ese prejuicio. Incluso, hoy, me atrevo a decir que la mayoría de las 300 millones de personas que sufrimos esto no estamos convencidas de que la depresión es tratable con medicinas, con terapia, con acompañamiento, con lo que quede de paciencia.

Busco erradicar la vergüenza, el autosabotaje, la culpa. La tristeza sigue ahí pero, mientras tanto, intento mantener la disciplina de informarme siempre. En esa búsqueda encuentro los trabajos de colombianos como Ana Mess, que se encarga de hablar constantemente de cómo vive su depresión, de cómo la dibuja, literalmente, y de qué ha descubierto sobre ella; encuentro conferencias y textos de 'maestros' hipermediáticos como el periodista Andrew Salomon que, en Estados Unidos, se dedica casi que exclusivamente a escribir sobre psicología; encuentro a muchos, muchos comunicadores que hablan de su depresión en los medios en los que trabajan sabiendo que es necesario hablar de ella...

Me decía, en otras palabras, que mi vida no era lo ‘suficientemente mala’ como para estar sintiéndome así de mal

Por eso estoy tratando de mirar a la depresión de frente porque, cuando la ignoras, ella te recuerda que, si no la miras a los ojos, te apuñala.

Escribo esto, también, para recordarme que no merezco ignorarla, que merezco cuidarme. Que, si no lo hago, el silencio puede volver a encontrarme.

Ser tan valiente como para tomar

la decisión más paralizante.

La de cuidarse.

(https://www.**eltiempo.com**/salud/testimonio-de-mujer-joven-que-vive-con-depresion-261352)

1. Rechazo escolar, **Pedro sentía que no encajaba en la sociedad. Desde pequeño descubrió que le gustaban los chicos. Su depresión comenzó en la secundaria.**

(por, Carolina Pichardo)

Sentía que no era comprendido. Le mostraba a las personas que su vida iba bien, pero en realidad era un desastre. El dice:

“Cuando la depresión no se ve, tú aprendes a crear una barrera para que la gente no sepa lo que está pasando en tu vida. Yo sufría totalmente solo, a mí nadie me ayudó”.

Lloraba todos los días, e incluso llegó a tener una relación amorosa falsa con una chica. Por mucho tiempo comenzó a odiarse. No encontraba una motivación para seguir. El dice:

“Mi experiencia como un adolescente estaba siendo robada porque todos mis amigos salían, conocían gente y se enamoraban, pero yo nunca tuve eso porque era imposible para mí. La misma sociedad fue que me arrebató eso y me hizo sentir mal”.

Cada vez que veía mensajes homofóbicos de parte de sus amigos, en redes sociales o en la televisión, lo hacían despreciarse.

Además, hace varios años, antes de finalizar la secundaria, bajó repentinamente de peso con intenciones de encajar dentro del grupo.

Hoy, Pedro tiene 19 años, y aunque ya superó la depresión todavía no ha hecho pública su preferencia sexual. Está aprendiendo a ser un joven feliz.

1. **Los inicios de la adolescencia de Ana fueron divertidos, salía usualmente con sus amigos como una chica normal, y de repente, se alojó en ella un sentimiento extraño. Este sería el principio de su pesadilla.**

Sin razón aparente en enero de 2012, cuando tenía 15 años, inició su depresión. El cambio brusco de humor y de pareceres hacía que su mente variara de opinión acerca de tópicos como su autoestima, tema que nunca había puesto en duda.

Los libros servían como escape para olvidarse de su situación, y bajo una careta de felicidad fingía una vida de maravillas, con buenas calificaciones y un “lindo novio”, ocultando por años el sufrimiento que la estaba consumiendo.

Pasaban los meses y el dolor crecía. La mayor parte del tiempo tenía una sensación tal como la de un luto familiar, que según ella no podía remediarse de ninguna forma. Su autoestima estaba por el suelo, no consideraba si quiera que la vida valiera la pena. “Yo sentía que no valía nada, no me gustaba mi peso, ni mi cara, para mí, yo era fea”.

Hasta que en un colapso descubrió una forma errónea para “liberar la tristeza”. Un día tomó una navaja y comenzó a autolesionarse, acto que continuó haciendo por varios meses.

Aunque en un principio fue una acción sádica, con el tiempo le brindaba “un placer indescriptible, adrenalina y sobretodo paz”.

Las personas a su alrededor no se percataban de sus lesiones, más bien recibía burlas y comentarios negativos acerca de su físico.

Incluso sus padres, al darse cuenta de su depresión, la instaron a que terminara con su vida porque no querían una hija que estuviera pasando por tanta tristeza.

No fue hasta finales del 2016 cuando Ana por su propia fuerza de voluntad, y aprendiendo a amarse, salió de la enfermedad. Un día llegó a la conclusión de que no valía la pena sentirse triste, “así como llegó la depresión, se fue”.

CONSEJOS SECULARES DE QUE HACER CON ALGUIEN EN DEPRESION

Especialista en crisis y traumas: Experta opina.

La psicóloga y especialista en intervención en crisis y traumas, Miriam Gómez afirma que la depresión es una enfermedad mental grave, la cual se supera a través de tratamientos en un periodo de tiempo más o menos prolongado.

“Cuando el problema de la depresión en el adolescente se presenta en estado grave se recomienda llevarlo a un psiquiatra para que lo medique y le dé seguimiento con psicoterapias. En caso de que el cuadro no sea tan grave, se puede comenzar con la visita a un psicólogo para trabajar con psicoterapia de apoyo, para ayudar al consultante a exteriorizar todos los eventos emocionales y situaciones que no logre manejar”, agregó.

Los padres pueden reconocer la depresión en sus hijos si se percatan de tristeza, melancolía, infelicidad, irritabilidad y mayor sensibilidad a las críticas.

Algunas de las principales consecuencias de esa enfermedad en la pubertad son el aislamiento social, falta de control de los impulsos, obsesión con la muerte, malas decisiones, niveles de ansiedad elevados y suicidio. (por, Carolina Pichardo, Listin.com)

EL LLEGAR A LA DEPRESIÓN Y NO QUERER SALIR DE ELLA ES PECADO.

1. **No decimos que la depresión sea porque tenemos tristeza**
   1. No decimos que alguien no debe llorar o sentir dolor.
   2. No estamos hablando de sentirnos mal por algún día o una racha. donde pareciera que todo va mal.
   3. Las personas pasamos por esas condiciones y otras que en un sentido son depresivas. Pero es diferente pasar por ahí, ¡a quedarse ahí!
2. **Las personas de Dios vivieron estas situaciones.** 
   1. **Caín debía de ofrecer ofrenda a Dios de acuerdo a Dios**. No lo hizo, pudo haber reconocido su falta, enmendarse, en vez de continuar con la negatividad que fortalecía su actitud pecaminosa.
   2. **Moises deseo la muerte**, *Num 11:14 No puedo yo solo soportar a todo este pueblo, que me es pesado en demasía. 15 Y si así lo haces tú conmigo, yo te ruego que me des muerte, si he hallado gracia en tus ojos; y que yo no vea mi mal.*
   3. Vimos a Elías, Job y que diremos de David y muchos otros.
   4. El Señor Jesús, se entristeció, sintió necesidades y tuvo angustias. Lloro, y sintió una fría y lúgubre soledad.
      1. En la muerte de Lázaro, *Jn 11:33 Jesús entonces, al verla llorando, y a los judíos que la acompañaban, también llorando, se estremeció en espíritu y se conmovió,*
      2. En el Getsemaní, *Lu 22:44 Y estando en agonía, oraba más intensamente; y era su sudor como grandes gotas de sangre que caían hasta la tierra.*
      3. En la cruz, *Mar 15:34 Y a la hora novena Jesús clamó a gran voz, diciendo: Eloi, Eloi, ¿lama sabactani? que traducido es: Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has desamparado?*
3. **La clave es**, que a pesar de las sensaciones mas graves que se lleguen a tener lo que debe vencer es lo que dice Dios, Dios dice nunca te dejare y nunca te desamparare

EJEMPLOS DE OBEDIENCIA A DIOS

* 1. Dice David: *Sal 46:1-3 Dios es nuestro amparo y fortaleza, Nuestro pronto auxilio en las tribulaciones. 2 Por tanto, no temeremos, aunque la tierra sea removida, Y se traspasen los montes al corazón del mar; 3 Aunque bramen y se turben sus aguas, Y tiemblen los montes a causa de su braveza. Selah*
  2. Ellos permitieron que la fe saliera victoriosa, si alguno cayo, se levanto y continuo hasta el final.
     1. Si Moisés no hubiera escuchado a Dios, hubiera pecado.
     2. Si Elías hubiera seguido encaprichado en su cobardía, hubiera pecado.
     3. Si David hubiera continuado en sus pensamientos en vez de arrepentirse y llorar su falla, hubiera crecido su pecado.
     4. Job sufrió lo indecible pero acepto el propósito divino, no peco.
     5. **El Señor Jesús escarnecido**, abandonado por sus amigos íntimos, llevando la cruz hasta donde su físico maltratado le permitió, sufriendo el desprecio y el castigo de sus verdugos a quienes por ningún momento dejó de amar y cargando todo el peso del pecado del mundo, sin pecar pero llevándolos. ¡Fue fiel hasta la muerte! Su fe no desmayó, confiando siempre en aquel que con el estaba sufriendo, Su Padre, el Padre nuestro.

33333333333333333333333333333333333333333333333

OTRAS COSAS QUE APRENDER DE LA DEPRESIÓN

Mientras que hemos hecho énfasis en la depresión que viene por situaciones que no nos salen bien. Necesitamos ser abiertos a el hecho de que existen muchas clases de depresión.

Primer lista ofrecida por: https://www.psiquiatriapsicologia-dexeus.com/

**1. Trastorno Depresivo Mayor**

Es el más característico y el que concentra la mayoría de síntomas. Cuando el paciente se muestra extremadamente apático y con inhibición psicomotriz, se habla también de melancolía; en los casos más graves conduce al estupor depresivo. En el que el paciente se encuentra inmóvil e incluso puede rechazar comer o beber.

Existe un subtipo en el que aparecen trastornos delirantes, es decir creencias firmemente sostenidas pero sin fundamentos adecuados. Los delirios suelen ser de culpa o ruina.

**2. Distimia**

**3. Trastorno ansioso-depresivo.**

**4. Depresión Atípica.**

**5. Trastorno afectivo estacional.**

**6. Trastorno Bipolar.**

**7. Ciclotimia**

SEGUNDA LISTA OFRECIDA POR: https://www.saludcastillayleon.es/.

**Los Trastornos afectivos-** constituyen un grupo de enfermedades caracterizados por una sintomatología afectiva básica y común a todos ellos (tristeza, decaimiento, desilusión, incapacidad para el disfrute…),

pero diferenciándose por la duración, gravedad y evolución. Comúnmente se habla de "Depresión" como término general para designar a cualquiera de estos trastornos pero desde un punto de vista psiquiátrico hay que matizar y diferenciar unos de otros. Así distinguimos los siguientes:

**Episodio depresivo mayor/menor**

**Depresión subclínica**

**Depresión enmascarada o "somatizada"**

**Depresión con síntomas psicóticos**

**Trastorno bipolar**

**Trastorno distímico**

**Trastorno adaptativo con estado de ánimo depresivo**

QUE PROVOCA LA DEPRESION:

Información obtenida de: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/depression/symptoms-causes/syc-20356007>

Por lo general, la depresión comienza en la adolescencia o entre los veinte o treinta y tantos años, pero puede aparecer en cualquier momento de la vida. Esta enfermedad se les diagnostica más a las mujeres que a los hombres, pero puede ser, en parte, porque es más probable que las primeras busquen recibir tratamiento.

**Algunos de los factores** que parecen aumentar el riesgo de que se manifieste o se desencadene la depresión son:

Ciertos rasgos de la personalidad, como: tener la autoestima baja y ser demasiado dependiente, muy autocrítico o pesimista

Situaciones traumáticas o estresantes, como: maltrato físico o abuso sexual, la muerte o la pérdida de un ser querido, una relación difícil o problemas económicos

**Familiares consanguíneos** que tienen antecedentes de depresión, trastorno bipolar, alcoholismo o suicidio

Tener problemas de personalidad

Ser lesbiana, gay, bisexual, transgénero o presentar variaciones en el desarrollo de los órganos genitales que no son claramente ni masculinos ni femeninos (intersexualidad) **en un entorno que no brinda apoyo**

Antecedentes de otros trastornos de salud mental, como un trastorno de ansiedad, de la alimentación o de estrés postraumático

Abuso de alcohol o de drogas recreativas

Una enfermedad grave o crónica, como cáncer, un accidente cerebrovascular, dolor crónico o una enfermedad cardíaca

Ciertos medicamentos, como los que se indican para la presión arterial alta o las pastillas para dormir (habla con el médico antes de suspender la toma de cualquier medicamento)

Complicaciones

La depresión es un trastorno grave que puede causar efectos devastadores tanto en ti como en tus familiares. La depresión suele empeorar si no se trata y puede derivar en problemas emocionales, de conducta y de salud que pueden afectar todos los aspectos de tu vida.

**Los ejemplos de las complicaciones relacionadas con la depresión comprenden:**

Sobrepeso u obesidad, que pueden derivar en enfermedades cardíacas o diabetes

Dolor o enfermedad física

Consumo inapropiado de alcohol o de drogas

Ansiedad, trastorno de pánico y fobias sociales

Conflictos familiares, dificultades en tus relaciones y problemas en la escuela o el trabajo

Aislamiento social

Sentimientos suicidas, intentos de suicidio o suicidio

Automutilación, como por ejemplo cortes

Muerte prematura a raíz de enfermedades

¿ES PECADO LA DEPRESION?

En respuesta a esto he encontrado, que no en si misma, los trastornos afectivos no son pecado, en algunos casos llevan a pecar especialmente, si se abandona la ayuda o se desoye el consejo a una solución.

**Me refiero a casos como los vistos Anteriormente**, en las Sagradas Escrituras donde algunas personas entregadas a la tristeza, veían todo negativo y sin solución, otras solo deseaban dejarse morir.

En la mayoría de los casos, viene el consejo, la exhortación y se aceptan y continúan con su vida fiel a Dios.

Hay algo importante ue deseo puntualizar. En mi investigación he encontrado algo que no se dice mucho en las predicaciones o platicas de la Biblia acerca de la depresión y que es muy bueno señalar:

Casos de depresión en donde sea, y con mayor razón en la iglesia, no deben ser tratados a la ligera.

No se debe ser dogmático en cuanto a la solución de x caso de depresión.

Hay depresión causada por alguna decepción…

Pero hay depresión que es simple y sencillamente es, enfermedad en la mente.

La mente como órgano físico también se enferma y necesita tratamiento médico.

No toda depresión tiene que ver con los sentimientos y pensamientos.

Va más allá, la depresión en muchos casos es por deterioro en el órgano llamado cerebro o mente.

Donde es necesaria la intervención de un especialista.

**MATTHEW W BASSFORD**

COMENTA SOBRE EL PROBLEMA DE LA DEPRESION.

Mientras tenga la atención de todos, hay algo más que quiero decir. Hace un par de semanas, pasé todo el día en la sala de emergencias del Vanderbilt Medical Center. Durante ese tiempo, vi a varios médicos. Uno de ellos era un psiquiatra, que me diagnosticó ansiedad y depresión y me recetó un par de medicamentos diferentes, que me han ayudado considerablemente.

Esto no significa que no estuviera orando lo suficiente. No significa que me faltara fe. No significa que fuera de mente débil. Significa que estaba enfermo y necesitaba un médico.

Ya es hora de que eliminemos el estigma que rodea a las enfermedades mentales en la iglesia. Ese estigma es parte integral de la noción no bíblica de que Dios espera que los cristianos sean completamente felices todo el tiempo, y ha causado innecesariamente un amargo aislamiento y un sufrimiento incalculable. Incluso si la ansiedad clínica es un pecado (que no creo), ¿cómo puede estar mal buscar ayuda para que ya no esté ansioso? Necesitamos soportar a nuestros hermanos y hermanas que luchan con trastornos mentales en lugar de avergonzarlos y callarlos.

**COMENTARIO AFIN**

Los que sufrimos de esos males lo podemos entender mucho mejor mi hermano.

El cerebro es un órgano como cualquier otro y también se enferma.

Bendiciones.

EN CUALQUIERA DE LOS CASOS Y CAUSAS MENCIONADAS ARRIBA LA PREGUNTA SIGUE SIENDO LA MISMA.

**¿Qué debe hacer el cristiano con la depresión?**

EL MEDICO DE MEDICOS NOS DICE, COSAS QUE HACER CON EL DESANIMO

1. **Oración al Señor**, invitemos a la persona que lo necesite por lo que dice Isaías.
   1. *Decid a los de corazón apocado:* ***Esforzaos, no temáis****; he aquí que vuestro Dios viene con retribución, con pago; Dios mismo vendrá, y os salvará (Isa 35:4).*
   2. *Mat 6:33-34 Mas buscad primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas. 34 Así que, no os afanéis por el día de mañana, porque el día de mañana traerá su afán. Basta a cada día su propio mal.*
   3. **Hay victoria por clamar a Dios y aceptar su ayuda** 
      1. *Sal 34:17-21 Claman los justos, y Jehová oye, Y los libra de todas sus angustias. (18) Cercano está Jehová a los quebrantados de corazón; Y salva a los contritos de espíritu. (19) Muchas son las aflicciones del justo, Pero de todas ellas le librará Jehová. (20) El guarda todos sus huesos; Ni uno de ellos será quebrantado. (21) Matará al malo la maldad, Y los que aborrecen al justo serán condenados.*
2. **Luchar por leer con ganas las Escrituras, para recobrar fuerzas.**
   1. *Neh 8:3 Y leyó en el libro delante de la plaza que está delante de la puerta de las Aguas, desde el alba hasta el mediodía, en presencia de hombres y mujeres y de todos los que podían entender; y los oídos de todo el pueblo estaban atentos al libro de la ley. Neh 8:5 Abrió, pues, Esdras el libro a ojos de todo el pueblo, porque estaba más alto que todo el pueblo; y cuando lo abrió, todo el pueblo estuvo atento.*
   2. *Jn 6:63, 66-69, El espíritu es el que da vida; la carne para nada aprovecha; las palabras que yo os he hablado son espíritu y son vida. 66 Desde entonces muchos de sus discípulos volvieron atrás, y ya no andaban con él. 67 Dijo entonces Jesús a los doce: ¿Queréis acaso iros también vosotros? 68 Le respondió Simón Pedro: Señor, ¿a quién iremos? Tú tienes palabras de vida eterna. 69 Y nosotros hemos creído y conocemos que tú eres el Cristo, el Hijo del Dios viviente.*
3. **Actividad corporal**. Una de las primeras cosas que manifiesta la depresión es el descuido corporal, porque la depresión conlleva a la auto subestimación.
   1. *Mat 22:39 Y el segundo es semejante: Amarás a tu prójimo* ***como a ti mismo***.
   2. *Efe 5:28 Así también los maridos deben amar a sus mujeres como a sus mismos cuerpos.* ***El que ama a su mujer, a sí mismo se ama****. 29 Porque nadie aborreció jamás a su propia carne, sino que la sustenta y la cuida, como también Cristo a la iglesia,*
      1. Esto no quiere decir que seamos egoístas, vanidosos ni sabios en la propia opinión, sino que con humildad razonemos en el amor de Dios y seamos agradecidos de ser a su imagen y semejanzas.
   3. *Fil 2:12 Por tanto, amados míos, como siempre habéis obedecido, no como en mi presencia solamente, sino mucho más ahora en mi ausencia,* ***ocupaos*** *en vuestra salvación con temor y temblor,*
   4. *1Cor 6:19 ¿O ignoráis que* ***vuestro cuerpo*** *es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros?*
4. **Actividad mental,** Identifica los problemas, pero no les des vueltas...
   1. *Fil 4:6-7 Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias.7 Y la paz de Dios, que sobrepasa todo* ***entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús.***
   2. *Es un buen momento de recordar los cantos hermosos que hablan de la asistencia de Dios* 
      1. *“Conmigo se Señor sin ti no vivo, ni un paso solo yo me atrevo dar, llevar no puedo el peso sin tu ayuda, que me bendigas ya con tu poder”32*
      2. *“Cristo mi piloto se en el tempestuoso mar …mas si tu conmigo vas pronto al puerto llegaré, carta y brújula hallo en ti “Cristo mi piloto se”57*
      3. *“me guía el me guía el con cuanto amor me guía el. No abrigo dudas ni temor pues me conduce el buen pastor”56*
   3. Es buen momento de dominar los pensamientos malos con aquellos que nos a dejado el consejo divino, sus proezas, su grande amor, Su fidelidad y la ayuda del Espíritu Santo que, aunque tengamos dificultades para hilar ideas y expresarlas el interviene por nosotros.
      1. *1Pe 1:13 Por tanto, ceñid los lomos de vuestro entendimiento, sed sobrios, y esperad por completo en la gracia que se os traerá cuando Jesucristo sea manifestado;*
      2. *Rom 8:26 Y de igual manera el Espíritu nos ayuda en nuestra debilidad; pues qué hemos de pedir como conviene, no lo sabemos, pero el Espíritu mismo intercede por nosotros con gemidos indecibles. 27 Mas el que escudriña los corazones sabe cuál es la intención del Espíritu, porque conforme a la voluntad de Dios intercede por los santos.*

1. **Exprésate**. Deja salir tu malestar, tu frustración.
   1. Una de las formas es mirando a los demás, aplicar una máxima puede ayudar “No soy la persona que estoy en pésimas condiciones, hay otros que la pasan peor que yo.
   2. Con este animo que Dios me provee por la oración, con Su palabra y con los hermosos cantos que radian Su verdad, y mi condición. ¡Buscaré ayudar a otros que están pasándola difícil! ¡Les llevaré la palabra bendita y orare con ellos y cantare las maravillas de nuestro Dios!
2. **Y, por último**
   1. ¡Come frutas y verduras!
   2. Cuídate alimentándote bien.
   3. Intenta fijarte en el lado positivo de las cosas.

**LISTAS DE CLASES DE DEPRESION, CON SU RESPECTIVA INFORMACION**

**PRIMER LISTA:**

<https://www.psiquiatriapsicologia-dexeus.com/>

1. Trastorno Depresivo Mayor

Es el más característico y el que concentra la mayoría de síntomas. Cuando el paciente se muestra extremadamente apático y con inhibición psicomotriz, se habla también de melancolía; en los casos más graves conduce al estupor depresivo. En el que el paciente se encuentra inmóvil e incluso puede rechazar comer o beber.

Existe un subtipo en el que aparecen trastornos delirantes, es decir creencias firmemente sostenidas pero sin fundamentos adecuados. Los delirios suelen ser de culpa o ruina.

**2. Distimia**

Se distingue por su cronicidad, la inestabilidad del humor, la fuerte ansiedad y la fluctuación del estado de ánimo. La baja autoestima y la desesperanza son también características de la distima.

**3. Trastorno ansioso-depresivo**.

Es una mezcla de ansiedad y depresión, en general moderada.

**4. Depresión Atípica**.

Se caracteriza por gran reactividad del estado de ánimo a situación diversas, con marcada ansiedad y síntomas depresivos” invertidos”: empeoramiento por las tardes, aumento de apetito e hipersomnia

**5. Trastorno afectivo estacional.**

Aparece de forma regular y repetida, coincidiendo con cambios estacionales, en general, en otoño e invierno, y asociado a los cambios lumínicos. Somnolencia excesiva, apetencia por los hidratos de carbono junto con los síntomas típicos de la depresión, destacando la fatiga.

**6. Trastorno Bipolar.**

Implica la existencia d episodios depresivos graves alternados por otros de exaltación de las funciones mentales (“manía”), consistente en aceleración del pensamiento, hiperactividad, gastos descontrolados, insomnio e irritabilidad.

**7. Ciclotimia**

Manifestaciones leves e imprevisibles con cambios frecuentes de estado de ánimo (de la euforia a la tristeza) en varios días, sin motivo aparente; son sujetos muy inestables. Es difícil diferenciarla de los cambios normales.

**SEGUNDA LISTA:**

<https://www.saludcastillayleon.es/AulaPacientes/es/guia-depresion/tipos-depresion>

Los Trastornos afectivos constituyen un grupo de enfermedades caracterizados por una sintomatología afectiva básica y común a todos ellos (tristeza, decaimiento, desilusión, incapacidad para el disfrute…),

pero diferenciándose por la duración, gravedad y evolución. Comúnmente se habla de "Depresión" como término general para designar a cualquiera de estos trastornos pero desde un punto de vista psiquiátrico hay que matizar y diferenciar unos de otros. Así distinguimos los siguientes:

**Episodio depresivo mayor/menor**

Debemos pensar en él ante la aparición de síntomas como tristeza vital, pesimismo, ansiedad, irritabilidad, apatía, embotamiento afectivo, empeoramiento matutino, disminución marcada del interés y de la capacidad de disfrutar, sentimientos de inutilidad e ideación de culpa, baja autoestima, pensamientos recurrentes de muerte, pérdida de apetito, disminución de peso, alteraciones del sueño, etc. Ante esta situación es recomendable consultar con el médico de Atención Primaria.

**Depresión subclínica**

Es aquella depresión que puede pasar prácticamente inadvertida porque no se detecta la presencia de ánimo deprimido, ni la incapacidad para disfrutar de las cosas, y sí otros síntomas de los descritos (pesimismo, ansiedad, irritabilidad, apatía, embotamiento afectivo pérdida de apetito, disminución de peso, alteraciones del sueño, etc.

**Depresión enmascarada o "somatizada"**

Los síntomas afectivos o emocionales no se expresan espontáneamente, incluso al preguntar por ellos pueden ser negados. En este caso predominan los síntomas somáticos o corporales: dolores inespecíficos, alteraciones gastrointestinales (sequedad de boca, estreñimiento-diarrea, úlcera gástrica etc.), respiratorias (sensación de ahogo, dificultad respiratoria…), neurológicas y sensoriales (mareo, cefalea, vértigo, temblores), genitourinarios (molestias al orinar, ausencia de la menstruación, impotencia, etc.).

**Depresión con síntomas psicóticos**

Junto a los síntomas del episodio depresivo están presentes ideas delirantes o alucinaciones. Las ideas delirantes están en consonancia con el estado de ánimo, e incluyen temas de pecado, culpa, ruina o catástrofes inminentes. Esta forma de depresión es especialmente complicada por el contenido de las ideas delirantes. Ante su sospecha debe consultar con un médico de forma inmediata.

**Trastorno bipolar**

Los Trastornos Bipolares son un grupo de trastornos afectivos caracterizados por la presencia de episodios reiterados en los que se alterna el ánimo deprimido con episodios de exaltación (euforia, hiperactividad, etc.)

**Trastorno distímico**

El Trastorno Distímico o Distimia es un tipo de depresión crónica, en la que los síntomas se manifiestan de forma permanente durante un periodo de tiempo prolongado. A veces puede llegar a sentirse bien durante días, incluso semanas, pero enseguida vuelven a reaparecer los síntomas, estando la mayor parte del tiempo cansado y deprimido. Suele iniciarse en la edad adulta.

**Trastorno adaptativo con estado de ánimo depresivo**

Es un trastorno bastante frecuente, se caracteriza por la aparición de síntomas emocionales, ánimo depresivo, tristeza, llanto, desesperanza, en respuesta a un acontecimiento estresante ocurrido en los tres meses anteriores al inicio de la clínica.

Ante la aparición de síntomas sugerentes de un trastorno afectivo, como los mencionados, que exceden por su intensidad o duración a las oscilaciones normales del ánimo, en las que la tristeza se encuentra incluida, es recomendable consultar con su médico de Atención Primaria para descartar la presencia o no de un trastorno depresivo y en su caso iniciar el tratamiento oportuno.