

Cápsulas de Orientación

Un servicio informativo del Centro de Orientación de UTEP

Visite nuestro sitio en la red: <http://sa.utep.edu/counsel/>

La Depresión

Todos nos sentimos desanimados algunas veces. La ruptura de una relación u obtener bajas calificaciones pueden conducirnos a un estado de decaimiento. Algunas veces la tristeza nos invade sin ninguna razón aparente. ¿Hay alguna diferencia entre estos cambios de humor y lo que se llama depresión clínica? Cualquiera que haya sufrido de un episodio de depresión clínica probablemente respondería que sí.

Existen pruebas cada vez mayores en el sentido de que la depresión clínica es, en cierto modo, una enfermedad de origen biológico que es más común en personas cuyos familiares cercanos han sido afectados por la misma. Los factores psicológicos y sociales también juegan un papel vital. La pérdida de un ser querido o una desilusión pueden dar lugar a una depresión, así como también pueden afectar pérdidas anteriores, la falta de apoyo social y la ausencia de vías para una realización completa. La duración y grado de abatimiento y la presencia de síntomas característicos ayudan a distinguir la depresión clínica de la tristeza común.

Si alguien experimenta la mayoría de los siguientes síntomas por más de dos semanas, es muy probable que sufra de depresión clínica.

SEÑALES DE DEPRESIÓN

- Dificultad para concentrarse
- Pérdida de interés en actividades diarias
- Aumento de pensamientos de auto-crítica
- Incapacidad para experimentar placer
- Pensamientos recurrentes de muerte y/o suicidio
- Creciente aislamiento
- Un pobre desempeño educativo y/o profesional así como incapacidad para entregar trabajos a tiempo
- Sentimientos excesivos de culpabilidad, incapacidad y desesperación.
- Dificultad para conciliar o mantener el sueño
- Dormir en exceso
- Sentirse fatigado a pesar de dormir bien
- Falta de apetito y/o placer al comer
- Cambios en la personalidad sexual
- Cambios en el deseo
- Creciente uso de alcohol y drogas

¿QUÉ TRATAMIENTOS ESTAN DISPONIBLES?

- El Departamento de Orientación de UTEP provee a los estudiantes de evaluación gratuita y confidencial.
- En casos de depresión moderada, amigos y familiares pueden proveer el apoyo necesario.
- En casos más severos, profesionistas en salud mental deben ser consultados.
- Algunas depresiones moderadas y más severas se pueden solucionar con medicamentos antidepresivos. Estos medicamentos son prescritos por un médico profesional después de una evaluación a fondo. Generalmente hay un resultado positivo durante las primeras semanas.
- El tomar medicamento antidepresivo no implica que no haya necesidad de otras formas de ayuda. La terapia psicológica y de orientación individual o de grupo es un importante complemento del tratamiento.
- Los individuos deprimidos que tienen un alto riesgo de cometer suicidio pueden requerir hospitalización por un corto periodo de tiempo. Esta puede parecer una medida drástica, pero puede salvarle la vida a alguien y a la vez permitir el comienzo de un tratamiento efectivo.

!AYUDA! DÓNDE ENCONTRARLA:

Centro de Orientación de UTEP 747-5302
West Union #202; Lun-Mar, 8-7 / Miér-Vier, 8-5