

Depresión

Trastorno emocional caracterizado fundamentalmente por un bajo estado de ánimo y sentimientos de tristeza, asociados a alteraciones del comportamiento, bajo grado de actividad y aumento de pensamientos negativos. Aparece con más frecuencia en mujeres y en personas menores de 45 años

Salud mental

Síntomas

Tristeza patológica, estado de ánimo irritable, disminución del apetito, sentimientos de culpa, inutilidad y odio hacia una misma.

Pérdida de interés y de placer por todo, **aislamiento de las relaciones sociales, desesperanza** hacia el futuro. En casos más extremos: **pensamientos de muerte o suicidio reiterados, disminución de la vitalidad** y cansancio exagerado.

Tipos de depresión

- La **depresión mayor**. Su origen es más endógeno o biológico, con gran carga de predisposición genética y menos influencia a factores externos. Pueden darse episodios únicos o recurrentes, éstos últimos más habituales.
- La **depresión reactiva**, originada por una mala adaptación a situaciones ambientales adversas.
- La **distimia o trastorno depresivo persistente**. De menor intensidad que las anteriores, pero de mayor duración. Su evolución suele ser crónica, con sentimientos de incapacidad y somatizaciones y sin periodos asintomáticos.
- **Otros tipos de depresión:**
 1. **Depresión posparto o perinatal**. Incluye diversos síntomas o signos: Cambios de humor con irritabilidad, tristeza, ansiedad, etc.
 2. **Trastorno disfórico premenstrual (TDPM)**. Suele producirse una semana antes del periodo menstrual y desaparece una vez pasado el mismo.
 3. **Trastorno afectivo estacional (TAE)**. Suele ocurrir durante el otoño e invierno, y tiende a desaparecer en los meses donde hay más luz solar, como son la primavera y el verano.

"Las mujeres son aproximadamente dos veces más propensas que los hombres a sufrir depresión, especialmente por alteraciones hormonales y porque, además, tienen una mayor predisposición a ver como algo negativo ciertos cambios en su día a día"

Fuente: Mayo Clinic (versión Web). Art.: "Depresión en las mujeres: comprensión de la brecha de género"

Recursos

CopCyL. Colegio Oficial de Psicología de Castilla y León

Correo electrónico: dcleon@cop.es

Correo electrónico: copcyl2@cop.es

Teléfono: 983 21 03 29 / Fax: 983 21 03 21

Skype: [copcyl-va](https://www.skype.com/join/copcyl-va)

Hangouts: psicologia.copcyl@gmail.com (exclusivo videoconferencia, no e-mail)



IV Plan de Igualdad de Oportunidades y contra las violencias machistas de la Comarca de El Bierzo: 2020-2023



La clave para el bienestar físico, mental y emocional: Escucha atentamente lo que dice tu cuerpo y acude a tu médico/a de familia