

Terapia di Conducta Cognitivo

Hopi biaha mester di mas tratamiento. Un di e tratamentonan mas investiga ta terapia di conducta cognitivo, cual ta ser duna pa un psicologo bon entrena. Den terapia di conducta cognitivo e psicologo ta yuda bo prome cu reconstrui bo actividadnan.

Haciendo esaki bo ta sali di e spiral negativo di keda cas, haci nada y cuminsa sinti bo mes cada biaha mas malo. Banda di esei e psicologo lo identifica hunto cu bo e pensamentonan negativo cu por haci abo sinti mas malo.

Pasobra hopi biaha e pensamentonan negativo aki no ta real, e psicologo lo yuda bo pa transforma e pensamentonan negativo aki den pensamiento mas util. Investigacion ta muestra cu e forma di psicoterapia di conducta hopi biaha ta yuda bon den caso di depresion.

Tin ora medicacion por yuda. Esaki hopi biaha lo ta den combinacion cu un di e tratamentonan menciona aki riba. Lo conseha medicacion mas tanto si e depresion ta sumamente grave (tin biaha asina grave cu tratamiento psicologico no ta logra), si un persona ta asina depresivo cu e ta bira peligroso o si a cuminsa cu tratamiento psicologico pero esaki no tin efecto.

Mas Informacion

FUNDACION SALUD MENTAL ARUBA
RESPALDO

Mahuma 54
Oranjestad, Aruba

(+297) 281 5000
info@respaldo.aw

www.respaldo.aw



Fundacion Salud Mental Aruba RESPALDO



TRASTORNO DEPRESIVO

Informacion general



Diagnostico di Transtorno Depresivo

Hopi hende na algun punto den nan bida ta haya problema cu depresion (trastorno depresivo). E diagnostico ta ser haci a base di e historia y e investigacion psiquiatrico di e hendenan aki.



Sintomanan di Trastorno Depresivo

Un persona cu un depresion tin pa dos siman o mas tempo, molester di cinco o mas di e siguiente sintomanan (unda en todo caso sintoma 1 y/o 2 mester ta aden):

1. Estado di animo sombrío, durante gran parti di dia y casi tur dia (por ehempel bo ta sinti bo mes tristo, bashi y desespera). Cerca mucha y adolescente e estado di animo por ta hustamente di iritacion.
2. Claramente menos interes o placer den (casi) tur actividad, pa mayor parti di dia, casi tur dia.
3. Cambio den apetit por ehempel casi tur dia un apetit reduci o aumenta. Esaki por resulta den perdida o aumento di peso.
4. Problema cu pega soño o contrario na esey, drumi di mas.
5. Movemento agita o contrario masha poco poco, casi tur dia. Otronan por ripara esaki tambe cerca bo.
6. Cansancio o poco energia, casi tur dia.
7. Sentimento di sinti sin balor o sentimento di culpabilidad inhustifica, casi tur dia.
8. Menos capacidad pa pensa o concentra, o di ta indeciso, casi tur dia.
9. Pensamento recurente na morto o di suicidio.

Depresion ta existi na nivel Mundial

Depresion ta un enfermedad cu ta existi na henter mundo. Na Hulanda 15,4% di hende ta haya na algun momento den nan bida un depresion y 6,3% un trastorno 'dysthyme' (un forma di depresion cu sintoma menos serio, pero di duracion largo).

E enfermedad depresion ta percura rond mundo pa hopi daño emocional, social y tambe financiero (pa motibo di gasto medico y pa perdida di trabao).

Tratamento

Mayoria di e depresionnan ta desaparece di mes dentro di seis luna. Ta trata aki mas tanto di e forman menos grave di depresion. Formanan grave (hende cu mas sintoma) hopi biaha mester mas tratamento.

Pa e tratamento aki a traha linea di orientacion (guidelines) a base di investigacion científico amplio, plannan di paso pa paso (stappenplan) realmente.

Tin ora ta suficiente pa duna atencion na estilo di bida: descanso, regularidad, ehercicio fisico, bon cuido personal, bira mas activo. Un persona cu conocimiento por guia bo den esaki.