

Terapia Cognitivo-Conductual

A menudo se necesita más tratamiento. Uno de los tratamientos mejor investigados es la terapia cognitivo-conductual, que es administrada por un psicólogo bien capacitado. Durante la terapia cognitivo-conductual, el psicólogo primero lo ayuda a reconstruir sus actividades.

Al hacer esto, escapará de la espiral negativa de quedarse en casa, no hacer nada y sentirse cada vez peor. Además, el psicólogo identificará junto con usted los pensamientos negativos que puedan hacerle sentir peor.

Debido a que estos pensamientos negativos a menudo no son realistas, el psicólogo lo ayudará a convertir estos pensamientos negativos en más pensamientos de ayuda. La investigación muestra que esta forma de psicoterapia, a menudo ayuda a las personas que sufren de depresión.

A veces, la medicación es útil. Esto a menudo se prescribirá en combinación con uno de los tratamientos anteriores. La medicación se aconsejará principalmente si la depresión es muy severa (a veces tan severa que el tratamiento psicológico falla), si alguien está tan deprimido que se vuelve peligroso o si alguien ha iniciado un tratamiento psicológico, pero no tiene ningún efecto.

Más información

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

Información general



Diagnóstico del Trastorno Depresivo

Muchas personas experimentan depresión (trastorno depresivo) en algún momento de sus vidas. Se diagnostica en base a la historia y el examen psiquiátrico de estas personas.



Síntomas del Trastorno Depresivo

Alguien que sufre de depresión experimentará cinco o más de los siguientes síntomas (y al menos el síntoma 1 y/o 2 ocurren) durante dos semanas o más:

1. Estado de ánimo melancólico, durante la mayor parte del día y casi todos los días (por ejemplo como sentirse triste, vacío o desesperado). Los niños y adolescentes pueden presentar síntomas de irritabilidad.
2. Una clara pérdida de interés o placer en (casi) todas las actividades, la mayor parte del día, casi todos los días.
3. Cambio en el apetito, como disminución o aumento del apetito casi todos los días. Esto puede resultar en pérdida o aumento de peso.
4. Dificultad para dormir o dormir demasiado;
5. Movimientos agitados o movimientos muy lentos, casi todos los días. Otros también pueden ver esto en ti.
6. Fatiga o poca energía, casi todos los días.
7. Sentimientos de inutilidad o sentimientos de culpa injustificados, casi todos los días.
8. Capacidad reducida para pensar o concentrarse, o indecisión, casi todos los días.
9. Pensamientos recurrentes de muerte o pensamientos recurrentes de suicidio.

La Depresión Ocurre a Nivel Mundial

La depresión es una enfermedad común en todo el mundo. El 15,4% de la población de los Países Bajos sufrirá depresión en algún momento de su vida y el 6,3% sufrirá un trastorno distímico (una forma de depresión con síntomas menos graves, pero de larga duración).

La depresión causa muchos daños emocionales, sociales y también financieros en todo el mundo (debido a gastos médicos y pérdida de trabajo).

Tratamiento

La mayoría de los trastornos depresivos desaparecerán por sí solos en seis meses. Esto se aplica especialmente a las formas menos severas de depresión. Las formas severas (personas con más síntomas) a menudo necesitan tratamiento. Se han elaborado directrices, o más bien planes paso a paso, sobre la base de una amplia investigación científica.

A veces basta con prestar atención a su estilo de vida: descanso, regularidad, ejercicio físico, buen cuidado personal, ser más activo. Un experto puede guiarlo en esto.