



APRIL 2021

# #REACHOUT

## WHAT IS DEPRESSION?

*it's okay to not be okay.*



By Gloria Guizar, UFC

Depression, which is often diagnosed as "major depressive disorder" or "clinical depression", refers to significant feelings of sadness or a low mood that last longer than two weeks and start to get in the way of your everyday life. Depression is a condition that can only be diagnosed by a health professional. People often use the word "depressed" when they're talking about moments or periods of time when they're feeling sad or down. It's normal to feel down when you're going through a stressful or difficult time, or the general ups and downs of life. However, if you feel low on more days than not for a few weeks, or if you really aren't sure why you feel so bad, there might be something more serious going on. Depression is common and can be a serious medical ailment. Depression affects how you feel in a negative way, how you think, and how you act.

There is no single cause of depression. It likely develops due to a combination of factors, including life events (such as experiencing violence or losing someone close to you) and biological factors (genetics or hormones).

People affected by depression often experience negative thinking patterns and may stop doing their regular activities, which can make their symptoms worse. In other words, depression becomes a bit of a cycle: your mood is so down, you don't feel like doing anything, so you stop doing the things you enjoy or that you need to do (such as schoolwork or daily tasks), which makes you feel even worse.





ABRIL 2021

# #REACHOUT

## ¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN? *está bien no estar bien.*



Por Gloria Guizar, UFC

La depresión, que a menudo se diagnostica como "trastorno depresivo mayor" o "depresión clínica", se refiere a sentimientos importantes de tristeza o desánimo que duran más de dos semanas y comienzan a interponerse en su vida diaria. La depresión es una afección que solo puede diagnosticar un profesional de la salud. Las personas a menudo usan la palabra "deprimido" cuando hablan de momentos o períodos de tiempo en los que se sienten tristes o deprimidos. Es normal sentirse deprimido cuando atraviesa un momento estresante o difícil, o los altibajos generales de la vida. Sin embargo, si se siente deprimido la mayoría de los días durante algunas semanas, o si realmente no está seguro de por qué se siente tan mal, es posible que esté sucediendo algo más grave. La depresión es común y puede ser una dolencia médica grave. La depresión afecta cómo se siente de manera negativa, cómo piensa y cómo actúa.

No existe una causa única para la depresión. Es probable que se desarrolle debido a una combinación de factores, incluidos eventos de la vida (como experimentar violencia o perder a alguien cercano a usted) y factores biológicos (genética u hormonas).

Las personas afectadas por la depresión a menudo experimentan patrones de pensamiento negativos y pueden dejar de realizar sus actividades habituales, lo que puede empeorar sus síntomas. En otras palabras, la depresión se convierte en un ciclo: su estado de ánimo está tan deprimido que no tiene ganas de hacer nada, por lo que deja de hacer las cosas que disfruta o que necesita hacer (como el trabajo escolar o las tareas diarias), lo que te hace sentir aún peor.





# SÍNTOMAS DE DEPRESIÓN



## Físicamente

Alteraciones del sueño, cambios en el apetito, fatiga extrema, problemas estomacales, falta de energía, dolores de cabeza.



## Mentalmente

Dificultades de concentración, pensamientos intrusivos negativos, ideas suicidas, creer que no vales nada.



## Emocionalmente

Entumecimiento, agobio, culpa, vergüenza, desesperación, odio a sí mismo, dolor, desesperanza.

Si cree que está experimentando síntomas de depresión, visite su agencia de salud conductual más cercana o visite a un profesional de salud mental. La buena noticia es que, si le diagnostican depresión, existen tratamientos disponibles. Sus médicos pueden trabajar con usted para crear un plan de tratamiento que se adapte a sus circunstancias y experiencia personales. Esto podría incluir cosas como ...

- Tratamientos psicológicos, como la terapia cognitivo-conductual.
- Cambios en el estilo de vida, como ejercicio regular, comer bien e implementar rutinas de sueño.
- Medicamentos (generalmente antidepresivos).

Tenga en cuenta que todos responden a los tratamientos de manera diferente, por lo que encontrar el tratamiento adecuado y el profesional de salud mental adecuado podría llevar tiempo. Siga intentándolo hasta que encuentre algo que funcione para usted.





## SYMPTOMS OF DEPRESSION



### Physically

Sleep disturbances, appetite changes, extreme fatigue, stomach issues, low energy, headaches.



### Mentally

Concentration difficulties, negative intrusive thoughts, suicidal ideations, believing you are worthless.



### Emotionally

Numbness, overwhelm, guilt, shame, despair, self-hatred, grief, hopelessness.

If you think you're experiencing symptoms of depression, visit your nearest behavioral health agency or a mental health professional. The good news is, if you're diagnosed with depression, there are treatments available. Your doctors can work with you to create a treatment plan that suits your personal circumstances and experience. This could include things like...

- Psychological treatments, such as cognitive behavioral therapy
- Lifestyle changes, such as regular exercise, eating well and implementing sleeping routines
- Medication (usually anti-depressants).

Keep in mind that everyone responds to treatments differently, so finding the right treatment and the right mental health professional could take time. Keep trying until you find something that works for you.

