

Desafíos de Vida - Síntomas de Depresión

Síntomas de Depresión — Importancia

Los síntomas de depresión pueden ser misteriosos, porque a menudo se confunden con atributos de la naturaleza humana. Los síntomas de depresión incluyen un comportamiento que está fuera de equilibrio o características que están fuera del rango de lo que se considera normal para ese individuo. Estas señales son reconocidas por profesionales, pero hay muchos otros indicadores que a menudo pasan inadvertidos y por lo tanto, sin tratamiento.

Si tienes alguna duda o preocupación en lo que respecta a los síntomas de depresión, por favor, consulta con alguien inmediatamente para un diagnóstico apropiado. **Podría haber un desbalance químico que requiera tratamiento.**

Síntomas de Depresión — Señales de Alerta

Los síntomas de depresión pueden ser engañosos de detectar. Amigos, familia y asociados pueden asumir que “esa es su manera de ser”. Es posible que no se den cuenta de las señales de alerta de la depresión más serias.

Cada persona es creada de manera única por Dios, así que ninguna lista de síntomas se ajusta a todos los individuos. Sin embargo, a continuación hay una lista de síntomas que podrían indicar una posible depresión:

- Cansancio: A pesar de dormir las horas adecuadas, llevar una dieta balanceada, una suficiente cantidad de ejercicio, la persona se puede sentir habitualmente exhausta
- Cambios de Humor: La persona puede experimentar felicidad en un momento y luego estar triste o irritada en el siguiente.
- Dificultar para Sobrellevar la Vida: La rutina diaria de levantarte, ir a trabajar y regresar a casa te puede parecer sin valor. Las personas deprimidas pueden sentir que no son importante, que su trabajo no importa, que la vida no importa. Hay una fuerte sensación de desesperanza.
- La Depresión a menudo se desencadena por una tragedia, la muerte de un ser querido, el divorcio, dietas, drogas, alcohol, etc.

Síntomas de Depresión — Un Camino a la Cura

Cuando vemos síntomas de depresión, ¿qué podemos hacer? Primero, necesitamos aceptarlo. La depresión es un problema real, serio. Segundo, necesitamos entender que no hay vergüenza asociada a la depresión. Posiblemente lo único de que avergonzarse es el hecho de no enfrentarla y permitir que continúe afectándote a ti y a tus seres queridos. Tercero, darte cuenta que no estás solo. Otra gente lucha con problemas y asuntos similares. Cuarto, busca ayuda cuando reconozcas los síntomas de depresión. Pastores, consejeros preparados y doctores, pueden ofrecer guía que te pueda ayudar con algunos de los problemas y ansiedades que la vida conlleva.

Existe un versículo en la Biblia que nos da consejo a aquellos que estamos luchando con la depresión y dice: “No se inquieten por nada; más bien, en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios y denle gracias” (Filipenses 4:6). Dios sabe por lo que estás

atravesando y espera que hables con él en oración. Habrás oído decir alguna vez: “La confesión es buena para el alma”. ¡Es cierto!

Dios ofrece protección a nuestra mente también. Cuando los pensamientos oscuros de la depresión nos inundan, la Biblia dice: “Consideren bien todo lo verdadero, todo lo respetable, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo digno de admiración, en fin, todo lo que sea excelente o merezca elogio” (Filipenses 4:8).

*<http://www.allaboutlifechallenges.org/spanish/sintomas-de-depresion.htm>