

Depresión

¿Qué es?

La depresión, conocida formalmente como trastorno depresivo mayor, es una condición de salud mental que afecta negativamente sus sentimientos, pensamientos, comportamientos y percepciones. La depresión no discrimina y puede afectar a cualquier persona, sin importar su origen, fe o estatus socioeconómico.

Síntomas

- Pensamientos de muerte
 - Sentirse triste, sin esperanza o vacío la mayor parte del día, casi a diario
 - Pérdida/aumento de peso significativo o cambio en el apetito
 - Dificultad para concentrarse/tomar decisiones la mayor parte del día, casi a diario
 - Fatiga o pérdida de energía casi a diario
 - Insomnio o hipersomnia casi a diario
 - Inquietud/agitación o lentitud en el habla o el movimiento casi a diario
 - Intereses significativamente reducidos casi a diario
 - Sensación de culpa a sí mismo, sentimientos de inutilidad casi a diario
- *Deben presentarse 5 o más síntomas en el mismo período de 2 semanas, incluidos otros criterios ***

Figuras Bíblicas

La Biblia se compone a muchos individuos imperfectos (muy parecidos a nosotros) que enfrentaron desafíos y luchas similares en la vida. Al final, reconocieron y se aferraron al poder de la fuerza de Dios y confiaron en Él como su fuente suprema durante los altibajos de sus vidas.

David: ¿Hasta cuándo tendré que luchar con angustia en mi alma, con tristeza en mi corazón día tras día? (Sal. 13:2 NTV).

Elías: «¡Estoy harto, SEÑOR! —protestó—. Quítame la vida, pues no soy mejor que mis antepasados.» (1 Reyes 19:4 NVI).

Próximos Pasos

Reconocer

Al igual que con cualquier enfermedad o afección, reconocer los síntomas de la depresión es un paso adelante hacia la curación.

Pedir

La ayuda profesional puede proporcionar opciones de alivio y tratamiento para ayudar a controlar los síntomas. Buscar profesionales basados en la fe asegurará que estas opciones estén alineadas con la Palabra de Dios.

Conectar

Durante los tiempos difíciles, no te aísles, sino busca el apoyo y el entendimiento de tu comunidad de fe, que es una fuente de fortaleza y consuelo.

Manejar

Use estrategias para ayudar a mitigar los síntomas, como practicar el cuidado personal, hacer ejercicio, comer sano y dormir lo suficiente.

Referencia:

1. American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*.
2. American Psychiatric Association. (2024, April). *What is depression?* <https://www.psychiatry.org/patients-families/depression/what-is-depression>