

A depresión é moito máis que estar baix@ de ánimo

Que é a depresión e como se manifesta

Aínda que a maioría de nós experimentamos tristura de cando en vez, algunhas persoas estes sentimentos non desaparecen. Ademais, sofren síntomas que alteran a súa vida normal, interferindo na súa capacidade de pensar, aprender e relacionarse cos demais. Estas persoas poden ter unha enfermidade chamada depresión.

Como me sinto se estou deprimid@?

- Estou desanimad@ e triste case todo o tempo.
- Teño ganas de chorar.
- Enfádome moi facilmente.
- Perdín o interese nas cousas que me gustaban e non quero estar con ninguén.
- Non durmo ben.
- Teño moito apetito ou moi pouco.
- Estou nervios@ e doime a cabeza ou a barriga.
- Síntome cans@ e sen enerxía.
- Non son capaz de concentrarme e teño problemas de memoria.
- Síntome culpable ou inútil.
- Teño pensamentos negativos (non vallo nada, penso que ninguén me quere, non teño amigos, todo o fago mal), mesmo penso en querer morrer.

Identificaste con varios destes síntomas e sínteste así a maior parte do tempo desde hai máis de dúas semanas?



Como é de grave en cada caso?

Dependendo da acumulación e da intensidade dos síntomas, diferéncianse tres tipos de depresión:

- 1 Leve.** A persoa ten poucos síntomas e é capaz de continuar coa maioría das súas actividades habituais.
- 2 Moderada.** Manifestáanse bastantes síntomas e aparecen dificultades para levar a cabo as actividades cotiás.
- 3 Grave.** Están presentes todos ou case todos os síntomas que caracterizan a depresión, ás veces de forma moi marcada e angustiante, e existen problemas evidentes para realizar as actividades do día a día.



Descárgao usando este código QR ou en: avalia-t.sergas.es guiasalud.es

Aprende sobre a depresión, o seu tratamento e o que podes facer para axudar na súa recuperación.

A **“Guía de información para o paciente, familiares e persoas interesadas”** resume en poucas páxinas o máis importante.

Este proxecto expositivo realízase no marco da actualización da Guía de Práctica Clínica sobre a Depresión Maior na Infancia e na Adolescencia. Nel colaboran:



Coñecer a depresión infanto-xuvenil

Ata 4 de cada 100 menores de 18 anos que nos rodean sofren depresión. O descoñecemento sobre esta enfermidade na infancia e na adolescencia e a falta de comunicación aberta sobre este tema fan que moit@s d@s afectad@s estean sen diagnosticar ou sen tratamento, padecendo en silencio unha doenza que condiciona o seu futuro.



Que podo facer se penso que estou deprimid@?



No te illes nin recurras ao alcohol ou outras drogas, sentiraste peor.



Fala con alguén de confianza, como un familiar ou amig@.



Fala co teu médic@. O doutor/a sabe como confirmar se o que che ocorre é certamente que estás deprimid@.



Aprende máis sobre a depresión. A **“Guía de información para o paciente, familiares e persoas interesadas”** resume en poucas páxinas o máis importante.

1/5



Unha de cada cinco persoas chegará a desenvolver un trastorno depresivo ao longo da súa vida.



A depresión será a segunda causa de discapacidade a nivel mundial, só por detrás das enfermidades cardiovasculares.



d@s nen@s e adolescentes afectados non foron diagnosticad@s nin reciben tratamento.



Existen tratamentos eficaces:

Técnicas de autoaxuda, tratamento psicolóxico e tratamento con fármacos.