* Los trastornos depresivos se caracterizan por una tristeza de una intensidad o una duración suficiente como para interferir en la funcionalidad y, en ocasiones, por una disminución del interés o del placer despertado por las actividades. Se desconoce la causa exacta, pero probablemente tiene que ver con la herencia, cambios en las concentraciones de neurotransmisores, una alteración en la función neuroendocrina y factores psicosociales. El diagnóstico se basa en la anamnesis. En el tratamiento se utilizan fármacos, psicoterapia o ambos y en ocasiones terapia electroconvulsiva o estimulación magnética transcraneal rápida (rEMT)
* Cinco (o más) de los síntomas siguientes han estado presentes durante el mismo período de dos semanas y representan un cambio del funcionamiento previo; al menos uno de los síntomas es (1) estado de ánimo deprimido o (2) pérdida de interés o de placer.
* Estado de ánimo deprimido la mayor parte del día, casi todos los días, según se desprende de la información subjetiva (p. ej., se siente triste, vacío, sin esperanza) o de la observación por parte de otras personas (p. ej., se le ve lloroso). (Nota: En niños y adolescentes, el estado de ánimo puede ser irritable.)
* Disminución importante del interés o el placer por todas o casi todas las actividades la mayor parte del día, casi todos los días (como se desprende de la información subjetiva o de la observación).
* Pérdida importante de peso sin hacer dieta o aumento de peso (p. ej., modificación de más del 5% del peso corporal en un mes) o disminución o aumento del apetito casi todos los días. (Nota: En los niños, considerar el fracaso para el aumento de peso esperado.)
* Insomnio o hipersomnia casi todos los días.
* Agitación o retraso psicomotor casi todos los días (observable por parte de otros; no simplemente la sensación subjetiva de inquietud o de enlentecimiento).
* Fatiga o pérdida de energía casi todos los días.
* Sentimiento de inutilidad o culpabilidad excesiva o inapropiada (que puede ser delirante) casi todos los días (no simplemente el autorreproche o culpa por estar enfermo).
* Disminución de la capacidad para pensar o concentrarse, o para tomar decisiones, casi todos los días (a partir de la información subjetiva o de la observación por parte de otras personas). Pensamientos de muerte recurrentes (no sólo miedo a morir), ideas suicidas recurrentes sin un plan determinado, intento de suicidio o un plan específico para llevarlo a cabo.
* B. Los síntomas causan malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento.
* C. El episodio no se puede atribuir a los efectos fisiológicos de una sustancia o de otra afección médica.
* D. El episodio de depresión mayor no se explica mejor por un trastorno esquizoafectivo, esquizofrenia, un trastorno esquizofreniforme, trastorno delirante, u otro trastorno especificado o no especificado del espectro de la esquizofrenia y otros trastornos psicóticos.
* E. Nunca ha habido un episodio maníaco o hipomaníaco.
* Especificar:
* Con características mixtas.
* Con características melancólicas.
* Con características atípicas.
* Con características psicóticas congruentes con el estado de ánimo.
* Con características psicóticas no congruentes con el estado de ánimo.
* Con catatonía.
* Con inicio en el periparto.
* Con patrón estacional (sólo episodio recurrente).: trastorno de desregulación disruptiva del estado de ánimo, trastorno de depresión mayor, trastorno depresivo persistente (distimia), trastorno disfórico premenstrual, trastorno depresivo inducido por sustancias/medicamentos, trastorno depresivo por otra afección médica, y otros trastornos depresivos especificados y no especificados
* Separación en el DSM-5 :Los trastornos depresivos se separan del capítulo de trastornos bipolares en el DSM-5.
* Características comunes :Los trastornos depresivos comparten un estado de ánimo triste, vacío o irritable, con cambios somáticos y cognitivos que afectan la funcionalidad.
* Diferencias entre los trastornos :Se distinguen por la duración, presentación temporal o etiología.
* Trastorno de desregulación disruptiva :Introducido para abordar el posible sobrediagnóstico del trastorno bipolar en niños.
* Afecta a niños menores de 12 años con irritabilidad persistente y episodios extremos de descontrol conductual.
* Pronóstico del trastorno de desregulación disruptiva :Los niños con este trastorno tienden a desarrollar trastornos depresivos unipolares o de ansiedad al llegar a la adolescencia y adultez.
* Trastorno depresivo mayor :Caracterizado por episodios de al menos dos semanas con cambios en afecto, cognición y funciones neurovegetativas.Puede diagnosticarse con un solo episodio, aunque es recurrente en la mayoría de los casos.
* Duelo vs. depresión mayor: El duelo no induce normalmente un episodio depresivo mayor, pero cuando ambos coinciden, el pronóstico es peor.
* Depresión relacionada con el duelo: Las personas vulnerables a trastornos depresivos pueden beneficiarse del tratamiento antidepresivo.
* Trastorno depresivo persistente (distimia): Diagnosticado cuando los síntomas persisten por al menos dos años en adultos o un año en niños.
* Trastorno disfórico premenstrual: Incluido en la Sección II del DSM-5, se caracteriza por síntomas depresivos que comienzan después de la ovulación y remiten tras la menstruación.
* Depresión y sustancias/afecciones médicas: Muchas sustancias y afecciones médicas están asociadas con trastornos depresivos, lo cual está reconocido en el diagnóstico del trastorno depresivo debido a otra afección médica.
* Trastorno de Desregulación Destructiva del Estado de Ánimo :Este trastorno se caracteriza por accesorios de cólera graves y recurrentes, tanto verbales como esencialmente. Estos accesos son desproporcionados a la situación que los provocan y ocurren, en promedio, tres veces por semana. Además, el estado de ánimo es persistentemente irritable o irascible entre estos episodios, observable por otras personas. Los síntomas deben durar al menos 12 meses sin ningún período de tres meses consecutivos sin ellos, y deben manifestarse en dos o más contextos, como en el hogar o en la escuela. El diagnóstico solo se puede realizar entre los 6 y los 18 años, con el inicio de los síntomas antes de los 10 años. Este trastorno no debe coexistir con trastornos como el trastorno bipolar, pero puede coexistir con trastornos como el déficit de atención e hiperactividad.
* Trastorno de desregulación destructiva del estado de. Accesos de cólera graves y recurrentes que se manifiestan verbalmente (p. ej., rabietas verbales) y/o con el comportamiento (p. ej., agresión física a personas o propiedades) Entre los principales **rasgos característicos de la depresión** se destacan la tristeza permanente, la pérdida de interés o placer en las actividades de la vida cotidiana (anhedonia), el aislamiento, los trastornos del sueño y del apetito, la falta de concentración y la sensación de cansancio.
* Causas de la depresión: Las causas que originan la depresión son múltiples, siendo las más comunes las siguientes: Antecedentes personales y/o familiares con cuadros depresivos. Composición química, genética y hormonal. Exposición a situaciones estresantes y traumas. Problemas económicos. Situación laboral o desempleo. Pérdida o enfermedad de un ser querido o mascota. Rupturas sentimentales, divorcios.
* Enfermedades preexistentes que pueden provocar síntomas depresivos, como el hipotiroidismo, la mononucleosis, entre otras afecciones.
* Presiones de tipo social como el bullying (acoso escolar), cyberbulling (acoso por redes sociales) o mobbing (acoso laboral).
* El trastorno depresivo (o depresión) es un trastorno mental común. Implica un estado de ánimo deprimido o la pérdida del placer o el interés por actividades durante largos períodos de tiempo.
* La depresión es distinta de los cambios habituales del estado de ánimo y los sentimientos sobre el día a día. Puede afectar a todos los ámbitos de la vida, incluidas las relaciones familiares, de amistad y las comunitarias. Puede deberse a problemas en la escuela y laborales o causarlos.
* La depresión puede afectar a cualquiera. Quienes han vivido abusos, pérdidas graves u otros eventos estresantes tienen más probabilidades de sufrirla. Las mujeres son más propensas a la depresión que los hombres.
* Un episodio depresivo es distinto de las variaciones habituales del estado de ánimo. Estos episodios abarcan la mayor parte del día, casi todos los días, durante al menos dos semanas.
* ,La depresión es el resultado de interacciones complejas entre factores sociales, psicológicos y biológicos. Quienes han pasado por circunstancias vitales adversas (desempleo, luto, eventos traumáticos) tienen más probabilidades de sufrir depresión. A su vez, la depresión puede generar más estrés y disfunción, y empeorar la situación vital de la persona afectada y, por consiguiente, la propia depresión.
* La depresión está estrechamente relacionada con la salud física y, por consiguiente, la salud física desempeña un papel en la depresión. Muchos de los factores que influyen en la depresión (como la inactividad física o el uso nocivo del alcohol) también son factores de riesgo conocidos para enfermedades como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la diabetes y las enfermedades respiratorias. A su vez, las personas con estas enfermedades también pueden estar sufriendo depresión a causa de las dificultades asociadas con el manejo de su afección.
* La depresión y la conducta autolesiva/el suicidio figuran entre las afecciones prioritarias abordadas en el Programa de Acción para Superar las Brechas en Salud Mental (mhGAP) (en inglés). El Programa tiene por objeto ayudar a los países a impulsar los servicios destinados a las personas con trastornos mentales, neurológicos y por abuso de sustancias a través de la atención prestada por trabajadores de la salud que no son especialistas en salud mental.
* La OMS ha elaborado manuales breves sobre intervenciones psicológicas para la depresión que pueden ser administradas a personas y grupos por terapeutas no especializados. Un ejemplo es el manual Enfrentando problemas plus (EP+), en el que se explica la utilización de la activación conductual, el manejo del estrés, el tratamiento para la resolución de problemas y el fortalecimiento del apoyo social. Además, en el manual Terapia interpersonal grupal para la depresión se describe el tratamiento en grupo de la depresión. Por último, el manual Pensamiento saludable versa sobre la utilización de la terapia cognitivo-conductual para tratar la depresión perinatal.
* La DEPRESIÓN, no es lo mismo que estar TRISTE. Se trata de un problema clinico, una enfermedad, donde los síntomas se vuelven continuos, incapacitantes y puede llegar a complicarse: suicidio, consumo de sustancias, perdida de relaciones familiares y sociales, fracaso laboral
* a veces piensan que la depresión es solo estar triste, pero no, la depresión no necesariamente es que siempre estes triste, significa que cuando no estás distraído te sientes completamente perdido, te sientes desesperado, inútil y completamente solo
* La depresión es un trastorno mental muy serio que provoca infelicidad, culpabilidad e incapacidad para disfrutar de las cosas. Por mucho que tengas todo lo de la imagen, la depresión sigue ahí, no es que estés distraído
* La depresión es el nombre que se le pone a un conjunto de comportamientos que generalmente manifiestan inactividad, apatía, con sentimientos de tristeza la mayor parte del tiempo, pérdida de placer, alteración de la alimentación y sueño, y a veces ideación suicida.
* uno sabe que está deprimido cuando tiene sueño todo el día, cuándo no sabe si lo que tiene es tristeza, cuando se da cuenta que el autoengaño ya no funciona, que la melancolía no va a desaparecer mañana, que la esperanza no era esperanza si no negación.
* La depresión no es una moda, es fea, es oscura, es abrumadora. Puede dejarte en cama durante días sin motivarte ni siquiera a bañarte, te hará alejar a las personas que te aman, te dará inseguridad.
* Estar habituado al estado anímico deprimido implica que, cuando excepcionalmente sientes ilusión, esperanza, o fantaseas con que algo bueno pueda ocurrir, se inicie un monólogo interno que cuestiona, boicotea, derrumba y anula la creencia de que ello suceda.
* La DEPRESIÓN suele evolucionar lentamente, como si te resbalaras por un precipicio sin darte cuenta. Un día, dejas de dormir bien, luego aparece el cansancio, desinterés, pérdida del placer. Sin que te des cuenta, se llega al punto de pensar que nada tiene sentido y querer morir.
* En mis episodios de depresión no puedo ni siquiera responder a las personas que más amo, me aislo, dejo de cuidarme, dejo de existir, bajo de peso constantemente, vivo cansado, estresado, ansioso, deprimido.
* La desesperación no llega de golpe, se cuela despacio, como si quisiera asegurarse de que no hay escapatoria. Intentás respirar, pero el aire parece no alcanzarte. Esa mezcla entre el duelo que ya venías transitando y el nuevo que se suma te deja sin fuerzas, sin rumbo.
* La depresión se reconoce como una “condición médica o cerebral y un trastorno, más que una cuestión de voluntad”. Los focos de alarma son que por lo menos durante dos semanas la persona presente tristeza y anhedonia.
* NO ES NORMAL sentirse todo el tiempo mal, triste, decaído, pesimista, con ganar de morir, cansancio persistente, sin dormir bien o durmiendo demasiado, sin disfrutar. Se llama TRASTORNO DEPRESIVO, es un problema clínico que debe tratarse y no dejar que siga empeorando.
* Depresión no es estar triste, no es del alma, es un desequilibrio biológico consistente en la insuficiencia de neurotransmisores reguladores del estado de ánimo, generando cuadros depresivos.
* En México, 3.6 millones de personas adultas padecen depresión; de ellas, uno por ciento son casos severos, revela un estudio realizado en 2021 por los Servicios de Atención Psiquiátrica (SAP) de la Secretaría de Salud
* Tristeza, Sensación de decaimiento o infelicidad en respuesta a una aflicción, desánimo o desilusión. Si es continua, podría indicar depresión.
* El trastorno depresivo afecta el estado anímico (tornandose triste, decaido, irritable, el disfrute de las cosas se pierde, el sueño, apetito y sexualidad se altera, los pensamientos se tornan negativos, pesimistas y grises, la motivación y energía decaen
* Debo advertirte sobre mis lapsos depresivos. Esos en los que no logran animarme nuevos lugares, ni nuevas ocupaciones, ni nuevas personas. Esos periodos en los que veo la vida en una escala de tonos grises y me cierro, ante todo.
* Un trastorno depresivo que casi nadie comenta y es muy común, porque afecta al 6% de la población mundial es la: 𝐃𝐢𝐬𝐭𝐢𝐦𝐢𝐚. Antes también se le llamaba: 𝐓𝐫𝐚𝐬𝐭𝐨𝐫𝐧𝐨 𝐃𝐞𝐩𝐫𝐞𝐬𝐢𝐯𝐨 𝐏𝐞𝐫𝐬𝐢𝐬𝐭𝐞𝐧𝐭𝐞. Y consiste en una persona que toda su vida ha estado prácticamente deprimido, irritable, de mal humor, con un estado de ánimo triste y bajo, pero sin llegar completamente a los síntomas del trastorno depresivo mayor. Por lo general son personas que desde niños o adolescentes han estado así y no saben lo que es vivir sin depresión, pareciera que se acostumbraron a eso y se asombran cuando les indicamos tratamiento y sienten por primera vez lo que es vivir con un estado de ánimo normal.
* Trastorno de depresión mayor El trastorno de depresión mayor requiere la presencia de al menos cinco síntomas durante un período de dos semanas, que representan un cambio significativo en el funcionamiento. Los síntomas incluyen un estado de ánimo deprimido o pérdida de interés, junto con fatiga, insomnio, pérdida o aumento de peso, entre otros. Estos síntomas causan un malestar clínico significativo que afecta las actividades sociales, laborales o de otro tipo.
* Del latín “depressio”

Sufijo de: decaimiento, disminución, hacia abajo

Vocablo pres: apretado, hundido, presionado

Sufijo sio: acción y efecto

Lo que significa: “que está hundido”

* El trastorno depresivo (o depresión) es un trastorno mental común. Implica un estado de ánimo deprimido o la pérdida del placer o el interés por actividades durante largos períodos de tiempo. (OMS, 2023)
* Trastornos depresivos se caracterizan por una tristeza de una intensidad o una duración suficiente como para interferir en la funcionalidad y, en ocasiones, por una disminución del interés o del placer despertado por las actividades. (Coryell, W., 2023)
* Es una enfermedad común pero grave que interfiere con la vida diaria, con la capacidad para trabajar, dormir, estudiar, comer y disfrutar de la vida. La depresión es causada por una combinación de factores genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos. (OPS, s.f.)
* Trastorno mental caracterizado por un estado de ánimo deprimido afectando la funcionalidad individual con la capacidad de causar desinterés en las actividades diarias durante largos periodos de tiempo
* Hipócrates: teoría humoral - 4 humores distintos: sangre (aire y primavera), flema (agua e invierno), bilis negra (tierra y otoño) y bilis amarilla (fuego y verano)

La enfermedad y el sufrimiento podrían provenir del interior de la persona y sus alrededores y no por un Dios

* Galeno: retoma teoría humoral -> 4 temperamentos: sangre - sanguíneo, flema - flemático, bilis negra - melancólico, bilis amarilla - colérico.Temperamento melancólico: descripción temprana de la depresión
* Robert Burton escribe la Anatomía de la melancolía, la discusión más completa de la melancolía que incluye descripciones de causas, síntomas y posibles curas
* Pinel -> melancolía: delirio orientado a una idea fija, acompañado por una pasión y la clasificó en dos: expansiva (delirios de poder) y depresiva (tristeza y sufrimiento)
* Kraepelin: “locura maniacodepresiva” -> 2 fases Maníaca: irritabilidad, alucionaciones, alta actividad motora, exaltación del esto de ánimo. Depresiva: ideaciones suicidas, baja actividad motora
* Kraepelin: “locura maniacodepresiva” -> 2 fases Maníaca: irritabilidad, alucionaciones, alta actividad motora, exaltación del esto de ánimo.Depresiva: ideaciones suicidas, baja actividad motora
* Una mujer puede describir a la **depresión** así: melancolía fija. Un varón define a la **depresión** comúnmente como: rabia difusa.
* La **depresión** se muestra **de** dos formas diferentes la primera es que te importa en exceso cada detalle **de** lo que crees que está mal en tú vida y la segunda es que sientes una profunda indiferencia con tu vida o aspectos **de** ella.
* **Criterio C** : El episodio depresivo no debe atribuirse a los efectos fisiológicos de una sustancia oa otra afección médica. Los criterios AC conforman un episodio de depresión mayor.
* **Respuestas a una pérdida significativa** : Pueden incluir tristeza intensa, rumiación sobre la pérdida, insomnio, pérdida de apetito y peso, que se asemejan a un episodio depresivo. Aunque estos síntomas pueden ser normales tras una pérdida, es importante considerar si hay un episodio de depresión mayor adicional. Esta decisión se basa en la historia clínica del individuo y las normas culturales de expresión del malestar.
* **Criterio D** : El episodio depresivo mayor no debe explicarse mejor por un trastorno esquizoafectivo, esquizofrenia u otro trastorno psicótico.
* **Criterio E** : Nunca debe haber ocurrido un episodio maníaco o hipomaníaco, a menos que haya sido inducido por sustancias o relacionadas con una afección médica
* **Distinción entre culpabilidad y episodio depresivo mayor (EDM)** :
* La **culpabilidad** se asocia a sentimientos de vacío y pérdida, mientras que el EDM se caracteriza por un estado de ánimo deprimido persistente.
* La disforia de la **culpabilidad** suele disminuir en días o semanas y ocurre en oleadas relacionadas con recuerdos del difunto, mientras que el EDM es más continuo y no se vincula a pensamientos específicos.
* La **culpabilidad** puede acompañarse de emociones positivas, lo que no es característico del EDM.
* En la **culpabilidad**, la autoestima se mantiene, mientras que en el EDM son comunes los sentimientos de inutilidad.
* Si en la **culpabilidad** hay ideas de autoanulación, suelen estar vinculadas a la sensación de haber fallado al difunto, mientras que en el EDM hay autocrítica o rumiación pesimista.
* Cuando estás feliz, disfrutas la música, pero cuando estás triste, entiendes la letra.
* La felicidad es el privilegio de ser bien engañado.
* Cuando el corazón se decepciona, el alma llora.
* Si nunca esperas nada de nadie nunca te decepcionará.
* La decepción, y la traición causan el mismo dolor.
* Una decepción de quien amas es mas dolorosa que mil espadas.
* Dime amigo: ¿La vida es triste o soy triste yo?
* A veces solo quiero desaparecer sin dejar rastro.
* Estoy cansado de luchar contra algo que no puedo vencer.
* Me estoy hundiendo en la oscuridad y no veo la salida.
* A veces, el dolor es lo único que me recuerda que sigo vivo.
* Es increíble cómo puedo sentirme tan solo, rodeado de gente.
* Sonrío para ocultar las lágrimas que nunca dejo caer.
* Estoy agotado emocionalmente, ya no sé cómo seguir.
* Desearía poder apagar mi mente por un rato.
* Me siento perdido, como si no perteneciera a ningún lugar.
* Todo lo que quiero es un respiro de este dolor constante.
* El vacío es cada vez más grande y no sé cómo llenarlo.
* Cada día es una lucha contra mi propia mente.
* Solo quiero sentir algo, cualquier cosa que no sea esta tristeza.
* Me siento como una sombra de la persona que solía ser.
* El silencio en mi mente es más ruidoso que cualquier grito.
* Estoy cansado de poner buena cara cuando por dentro me estoy desmoronando.
* La vida sigue, pero yo siento que estoy detenido en el tiempo.
* No sé quién soy cuando no estoy triste.
* El sol brilla afuera, pero dentro de mí solo hay tormentas.
* Cada día me siento más y más desconectado del mundo.
* Es como si estuviera gritando, pero nadie me escuchara.
* No hay un solo día en el que no me sienta roto por dentro.
* Solo quiero dormir hasta que todo esto termine.
* Me siento como si estuviera caminando por la vida en automático.
* A veces siento que lo mejor sería dejar de intentar.
* Es como si estuviera aquí físicamente, pero mi mente está en otro lugar.
* Mi alma está cansada de luchar todos los días.
* No sé si alguna vez volveré a sentirme bien de nuevo.
* Pregunto si todo este dolor vale la pena.
* Me siento como si estuviera constantemente al borde de un colapso.
* Me siento como si estuviera nadando en un océano de tristeza.
* Cada vez que intento levantarme, algo me hunde de nuevo.
* El día pasa y yo solo siento un vacío abrumador.
* La vida sigue, pero siento que yo me quedé atrás.
* A veces me pregunto si alguien realmente me echaría de menos.
* Siento que mi mente es mi peor enemigo.
* No puedo controlar los pensamientos oscuros que invaden mi mente.
* Cada día es una batalla entre la tristeza y las ganas de seguir.
* Me siento atrapado en una vida que no quiero vivir.
* No sé cómo pedir ayuda cuando siento que nadie entendería.
* Estoy cansado de ser fuerte todo el tiempo.
* Es difícil explicar cómo me siento cuando ni siquiera yo lo entiendo.
* Me siento roto y no sé cómo empezar a repararme.
* A veces me pregunto si alguna vez me recuperaré
* La depresión, siendo un trastorno mental, no sólo involucra un constante estado de ánimo bajo.
* Este, al igual que una pérdida de interés o placer por actividades comúnmente agradables, suelen ser los síntomas más comúnmente asociados con esta condición.
* A pesar de esto, la depresión involucra una alteración a la química cerebral que impide al paciente tener un funcionamiento ideal en su vida personal, laboral y social.
* La depresión es un trastorno médico que debe ser tratado como tal y con la seriedad correspondiente. Si experimentas una dificultad prolongada para disfrutar actividades que normalmente producirían placer o un estado persistente de bajo ánimo y energía, aconsejamos encarecidamente buscar atención médica profesional.
* La ilustración muestra el flujo de serotonina entre dos neuronas. Este compuesto químico es un neurotransmisor asociado con la sensación de placer y felicidad.
* Los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS), son uno de los medicamentos más comúnmente recetados para tratar un trastorno depresivo. Su efectividad consiste en el aumento de los niveles de serotonina en el cerebro.
* Este fármaco bloquea la recaptación de dicho neurotransmisor en las neuronas, permitiendo una mayor disponibilidad de esta molécula para mejorar la transmisión de mensajes entre las mismas.
* La depresión es muy peligrosa. Quizás te pasa por la acumulación de pensamientos negativos, por mucho dolor, o por no encontrarle sentido a la vida. También se da por soportar relaciones tóxicas por años, hasta que la mente se rinde de tanto esfuerzo, y se deprime. ¿La buena noticia? Tu mente tiene poder para descubrir que todo pasa. Sí, no importa cuánto te preocupes, igual todo pasa como debe pasar. Y que a pesar de tanta preocupación, ansiedad o estrés
* La depresión es un trastorno del ánimo que afecta a cómo te sientes, piensas y manejas las actividades diarias. Si tú o alguien que conoces está experimentando síntomas de depresión es crucial buscar ayuda profesional.
* ay amigues, les pido una disculpa por mis tweets **depresivos**/negativos, han sido meses difíciles para mi familia y para mi, meses en los que he tenido miedo de volver a tener un **episodio** depresivo porque sinceramente siento que si recaigo, de este si ya no salgo, aparte la presión
* Es la coexistencia de un **episodio** depresivo con uno de manía/hipomanía, es decir, la persona presenta síntomas **depresivos** y eufóricos al mismo tiempo, y es uno de los estados más peligrosos que pueden presentarse.
* Al depresivo no se le puede decir "debes poner de tú parte" éso es peor!. El depresivo necesita empatía, desahogarse, exceso de amor y atenciones sin embargo hay depresiones complejas en éstos casos es necesaria asistencia profesional xq los neurotransmisores se distorsionan.
* La depresión comienza con pequeños momentos de tristeza, que van haciéndose cada vez mas largos. Ante la mínima tristeza hay que sacarla, hablar con alguien, no guardarla. Acumularlas es una bomba de tiempo. El final es anunciado.
* Desde que tenía 16 años he sentido una nube negra sobre mí. Desde entonces, tomo pastillas para la depresión
* Hay que experimentar la tristeza para conocer la felicidad, y me recuerdo a mí misma que no todos los días van a ser buenos
* Realmente creo que todos tenemos mucha oscuridad en el alma... Creo que a lo largo de la vida uno va encontrando la manera de afrontarlo
* Cuando llegan las penas, no llegan como espías solitarios, sino en batallones
* La depresión es la incapacidad de construir un futuro
* Hay momentos en los que el mundo de nuestra triste humanidad debe asumir el aspecto del Infierno
* Es un momento en que el espíritu de uno es tenue y triste... la vida es una vanidad y una carga
* No sabes lo que se siente al perder a alguien, porque solo lo sabrás cuando ames a alguien más que a ti mismo
* Hay algunas cosas de mí mismo que no puedo explicar a nadie. Hay algunas cosas que no entiendo en absoluto
* Depresión, trastorno mental q se caracteriza por una profunda tristeza, decaimiento anímico, baja autoestima, pérdida de interés por todo.
* Señales de depresión ⚠️

• pensar demasiado en momentos aleatorios

• pensamientos a altas horas de la noche

* crear vínculos traumáticos todo el tiempo

• la ansiedad surge de la nada

• nunca puedo dormir bien por la noche

• siempre pienso demasiado

• permanezco en silencio durante horas

• pérdida de interés en todo

• aislamiento

* Luchar contra la depresión a veces es muy difícil, porque últimamente soy la persona más feliz de mi vida, pero también tengo días en los que estoy tan triste que es como si una nube oscura estuviera sobre mi cabeza y no se despejara, y siempre aparecen de la nada, es muy frustrante.
* Yo no estoy enferma. Estoy rota. Pero estoy feliz de estar viva mientras pueda pintar.
* Esta cita refleja el dolor que ella soportó a lo largo de su vida, incluyendo sus luchas con el sufrimiento físico y emocional, a menudo relacionadas con la depresión.
* Yo sé que cuando termino un dibujo, mi nivel de ansiedad disminuye."
* lidió con la ansiedad y la depresión, encontrando consuelo a través de su arte, lo cual le ayudó a manejar su salud mental.
* Vincent van Gogh: "Yo pongo mi corazón y mi alma en mi trabajo, y he perdido la cordura en el proceso
* La depresión, por el contrario, es prolongada, afecta todas las áreas de la vida y se caracteriza por la baja autoestima, aislamiento emocional y falta de sentido. No tiene la función adaptativa de la tristeza, sino que es destructiva.
* Las personas que atraviesan una depresión suelen sentirse solas y pueden pensar que nadie las comprende. Este estado puede llevar a sentimientos intensos de culpa y auto denigración, así como a la incapacidad para disfrutar de las actividades cotidianas.
* La depresión no es un signo de debilidad, sino una condición médica que requiere atención profesional
* Es fundamental buscar ayuda si se sospecha de depresión. Hablar con un adulto, un médico o un profesional de salud mental puede ser un buen primer paso. También se recomienda mantener el contacto con amigos y familiares, realizar actividades que solían gustar y evitar el aislamiento social. Si hay pensamientos suicidas, es crucial obtener ayuda inmediata
* La depresión puede surgir tras eventos dolorosos como la pérdida de un ser querido o situaciones estresantes. Sin embargo, también puede aparecer sin un desencadenante claro. Es importante reconocer que la depresión es tratable y que muchas personas pueden recuperarse con el apoyo adecuado
* "La depresión es la incapacidad de construir un futuro." - Rollo May Esta frase destaca cómo la depresión puede afectar la capacidad de una persona para visualizar y planificar su vida.
* "Un alma triste puede matar más rápidamente que una bacteria". - John Steinbeck Steinbeck enfatiza el impacto devastador que puede tener la tristeza en la vida de una persona.
* "Cuando estás feliz, disfrutas la música, pero cuando estás triste, entiendes la letra." Esta reflexión muestra cómo las emociones pueden influir en nuestra percepción del arte y la música.
* "La mayor gloria de la vida no reside en no caernos nunca, sino en levantarnos cada vez que caigamos." - Nelson Mandela Una poderosa afirmación sobre la resiliencia frente a las adversidades, incluyendo la depresión.
* "Ningún lugar en la vida es más triste que una cama vacía." - Gabriel García Márquez Esta frase refleja la soledad y el vacío que puede acompañar a la depresión.
* "En gran parte, tú construyes tu depresión. No te fue dada. Por tanto, tú la puedes deconstruir." - Albert Ellis Ellis ofrece una perspectiva sobre la responsabilidad personal en el manejo de la salud mental.
* La tristeza es un don del cielo, y el pesimismo una enfermedad del espíritu." - Amado Nervo Esta frase sugiere que mientras la tristeza puede ser natural, el pesimismo puede ser dañino.
* "Si nunca esperas nada de nadie, nunca te decepcionará." Este pensamiento aborda cómo las expectativas pueden contribuir a sentimientos de tristeza y depresión.

"Mucho de lo que hoy pasa como depresión estos días no es más que un cuerpo diciendo que necesita trabajo

"Soy un canalla, soy un bicho raro. ¿Qué diablos estoy haciendo aquí? No pertenezco aquí". Esta línea expresa la profunda sensación de no pertenencia y la lucha interna que acompaña a la depresión.

* "Mundo loco" - Lágrimas de miedo

"A mi alrededor hay rostros familiares, lugares desgastados, rostros desgastados". La letra refleja una visión sombría de la vida cotidiana y el vacío emocional.

* "Té de poleo" - Nirvana

"Estoy muy feliz porque hoy encontré a mis amigos, están en mi cabeza". Esta frase sugiere una lucha con la realidad y la búsqueda de consuelo en pensamientos oscuros.

* "Bajo una nube" - The Bangles

"Estoy bajo una nube y nadie lo sabe." Esta línea encapsula la experiencia de llevar una carga emocional oculta.

* "Hurt" - Nine Inch Nails (también versionada por Johnny Cash)

"¿En qué me he convertido, mi más dulce amigo? Todos los que conozco al final se van." Refleja el dolor y el arrepentimiento que pueden acompañar a la depresión.

* "Luna azul" - Elvis Presley"Luna azul, me viste sola, sin un sueño en mi corazón". Expresa una profunda soledad y anhelo emocional.
* "Píntalo de negro" - Los Rolling Stones

"Veo una puerta roja y la quiero pintada de negro; ya no hay colores, quiero que se vuelvan negros." Esta línea simboliza el duelo y la desesperación.

* "La gente es extraña" - The Doors

"La gente es extraña cuando eres un extraño". Refleja la alienación y la desconexión que sienten muchas personas con depresión.

* "Algo me está apretando el cráneo" - Morrissey

"Algo está apretando mi cráneo; algo que está más allá de mi control". Esta frase expresa la opresión emocional que puede acompañar a la depresión.

* "Debería haberlo sabido mejor" - Sufjan Stevens

"No hay que mirar atrás, nada se puede cambiar." Refleja el deseo de avanzar a pesar del dolor y la pérdida.

* La **depresión** es silenciosa, también duerme, se baña, se maquilla, desayuna, camina, estudia, trabaja, sonríe y casi siempre se ve feliz. Sé amable, abraza, acompaña y valida las emociones de los otros, lo que ellos sienten tú **no** lo puedes ver.
* La **depresión** **no** tiene edad.
* Con **depresión** podés salir a bailar, podés reírte, podés joder, podés ser exitoso, podés ser el mejor en lo que haces. Pero al final del día seguís sumergido en una tristeza infinita que te paraliza y arruina cada día más. La **depresión** **no** es un chiste, dejen de subestimarla.