

13 de enero, Día Mundial de la lucha contra la depresión

MITOS Y VERDADES

MITO	VERDAD
"La depresión y tristeza son lo mismo"	La tristeza es una emoción pasajera y temporal que sentimos todos en ciertos momentos de la vida. En cambio, la depresión es un trastorno mental que interfiere de forma significativa en la vida de quien la padece.
"La depresión no es algo real". "Es su imaginación". "Es pereza". "Es falta de voluntad". "Las personas deprimidas se comportan así para conseguir atención"	La depresión es una enfermedad del cerebro. Los expertos creen que determinadas sustancias químicas del cerebro se desequilibran, lo que causa la enfermedad. No hay una sola causa de esto. Muchas cosas, incluyendo sus genes, acontecimientos estresantes, enfermedades y algunos medicamentos, pueden causar el desequilibrio.
"La depresión siempre se va mejorar por sí sola". "El tratamiento no es realmente eficaz". "Generalmente puede esperar hasta que pase".	Unas pocas personas superan la depresión por sí mismas, pero la mayoría de las personas necesitan tratamiento. La mayoría de las personas con depresión pueden tratarse y volver a su rutina laboral y hogareña. Sin tratamiento, la depresión puede durar meses o incluso años.
"Los niños no tienen depresión". "Es un estado normal de la tercera edad"	La depresión puede presentarse en cualquier grupo de edad, grupo étnico, clase social y sexo.
"La depresión solamente ocurre si le pasa algo malo. Por ejemplo, después de un divorcio difícil o quedarse sin trabajo".	La depresión puede comenzar después de que pasa algo malo, pero otras cosas también pueden provocarla. Los medicamentos, los problemas hormonales, un nacimiento, y el consumo de alcohol y drogas todos pueden causar depresión. A veces ocurre sin una razón clara.
"Si no puede superar la depresión, usted es débil".	La depresión es una enfermedad. Es un problema con los componentes químicos del cerebro. Usted no puede obligarse a superarla más de lo que puede hacer que desaparezcan el asma o un ataque cardíaco.
"Solamente las personas que están muy deprimidas o que piensan en el suicidio necesitan medicamentos".	Los medicamentos ayudan a muchas personas con depresión. Los medicamentos pueden aliviar o eliminar los síntomas de la depresión.