




DEPRESIÓN: EXCESO DE PASADO.
numero-impar.tumblr



ESTRÉS: EXCESO DE PRESENTE.
numero-impar.tumblr



ANSIEDAD: EXCESO DE FUTURO.
numero-impar.tumblr

 Malainfluencia.com

OBJETIVO

- Proporcionar las herramientas a los pacientes durante su proceso de recuperación, necesarias para la comprensión de la condición en salud mental que esta atravesando.





ESTRÉS

Procesos fisiológicos y psicológicos que se desarrollan, cuando se percibe un exceso de demandas ambientales, sobre las capacidades del sujeto, encontrando dificultad para poder satisfacerlas, y cuando el fracaso en lograrlas tiene consecuencias importantes, percibidas por el sujeto, que afectan el bienestar integral del paciente.



ANSIEDAD

Estado mental que se caracteriza por una gran inquietud, una intensa excitación y una extrema inseguridad.

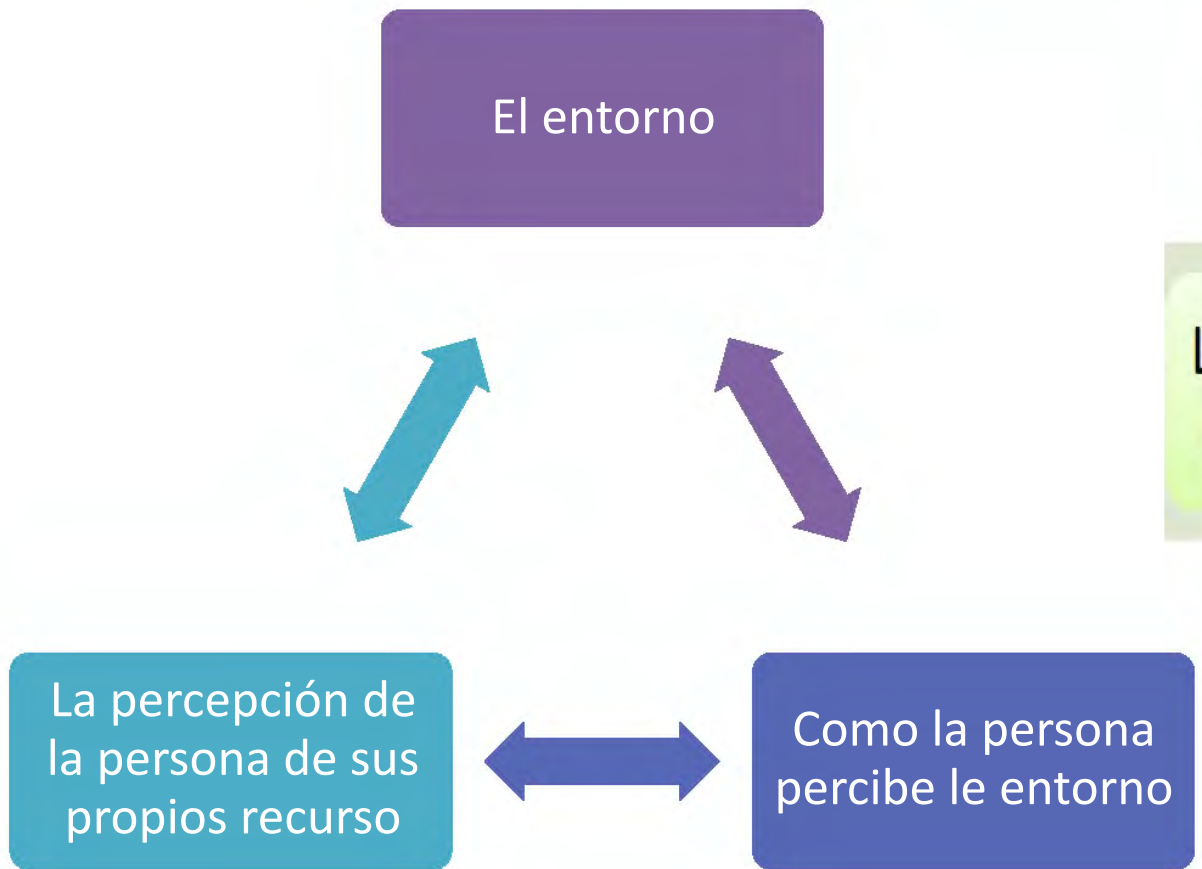


DEPRESIÓN

Enfermedad o trastorno mental que se caracteriza por una profunda tristeza, decaimiento anímico, baja autoestima, pérdida de interés por todo y disminución de las funciones psíquicas

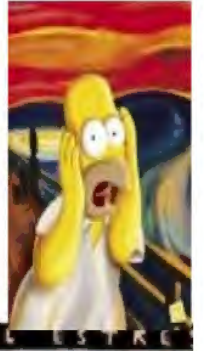
DEFINICIONES

TRES FACTORES Y FASES A TOMAR EN CUENTA EN EL ESTRÉS:



Las fases del estrés son:

- Fase de alarma.
- Fase de resistencia.
- Fase de agotamiento



TIPOS DE ESTRÉS

Estrés agudo

- forma mas común. Surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano. Es Motivador en dosis pequeñas, pero cuando es demasiado, se vuelve agotador

Estrés agudo episódico

- Surge de la preocupación incesante. Las personas con este tipo de estrés ven el desastre a la vuelta de la esquina y prevén con pesimismo una catástrofe en cada situación.

Crónico

- Es el estrés agotador que desgasta a las personas día tras día, año tras año.

SINTOMAS

COGNITIVO-SUBJETIVO

- Preocupación. - Inseguridad.
- Dificultad para decidir. - Miedo.
- Pensamientos negativos sobre uno mismo - Pensamientos negativos sobre nuestra actuación ante los otros.
- Temor a que se den cuenta de nuestras dificultades. - Temor a la pérdida del control.
- Dificultades para pensar, estudiar, o concentrarse

FISIOLÓGICO.

Sudoración.

Tensión muscular.

Palpitaciones.

Taquicardia.

Temblor.

Molestias en el estómago.

Dificultad respiratoria

Sequedad de boca.

Dificultades para deglutir.

Dolores de cabeza.

Mareo - Náuseas.

Escalofríos

MOTOR

- Evitación de situaciones temidas.
- Fumar, comer o beber en exceso.
- Intranquilidad motora (movimientos repetitivos, rascarse, tocarse, etc.)
- Ir de un lado para otro sin una finalidad concreta.
- Tartamudear.
- Llorar
- Quedarse paralizado

LAS CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS:

- Predisposición a contraer enfermedades.
- Alteración de las relaciones personales.
- Disminución capacidad laboral



- **Dispepsia.**
- **Gastritis.**
- **Insomnio.**
- **Colitis Nerviosa.**
- **Migraña.**
- **Depresión.**
- **Hipertensión Arterial**
- **Infarto al Miocardio**
- **Adicciones**
- **Trombosis Cerebral**

¿CÓMO MANEJAR EL ESTRÉS?



¿QUÉ PERSONAS CORREN MAYOR RIESGO DE DESARROLLAR DEPRESIÓN?

Personas que han vivido un suceso estresante.

Aquellas personas que han perdido un empleo o tienen dificultades para encontrarlo

Aquellos con historia familiar de depresión

Personas que han tenido una infancia difícil incluyendo las primeras experiencias de duelo

Personas que sufren una determinada enfermedad física

Personas que tienen algún otro problema de salud mental

Personas que tienen dificultades de adaptación tras desplazarse

Mujeres embarazadas

¿CÚALES SON LAS CAUSAS DE LA DEPRESIÓN?

FACTOR GENÉTICO

En algunas personas puede haber una predisposición genética, existiendo antecedentes familiares que aumentan la probabilidad de padecerla.

Las mujeres sufren con mayor frecuencia depresiones que los hombres.

FACTOR BIOLÓGICO

En nuestro cerebro existen sustancias químicas denominadas neurotransmisores que pasan señales de una célula a otra.

En la depresión algunos de estos sistemas, particularmente los de Serotonina y Noradrenalina, parecen **NO** estar funcionando correctamente.

Algunas mujeres la presentan tras el parto por los cambios hormonales que se producen durante este período. Es la denominada depresión posparto

FACTOR SOCIAL

Determinadas situaciones especialmente complicadas y difíciles que ocurren en la vida (problemas familiares, laborales, etc.) pueden favorecer su aparición.

Los estudios demuestran que la depresión y la ansiedad predominan en las mujeres.

¿QUÉ OTRAS ENFERMEDADES PUEDEN ESTAR ASOCIADAS A LA DEPRESIÓN?

La depresión puede tener relación con otras enfermedades psicológicas o físicas. Éstas pueden ser:

TRASTORNOS DE ANSIEDAD: en general, la existencia de un trastorno de ansiedad antes de la depresión o asociado a ésta, aumenta la gravedad de la misma y el riesgo de recaída.

EL ALCOHOLISMO, la adicción a ciertos fármacos (ansiolíticos o hipnóticos) o consumo de sustancias tóxicas (cannabis, éxtasis, cocaína...): las personas que padecen depresión pueden tener la tentación de abusar de ellas o consumirlas para aliviar su ansiedad.

¿QUÉ PUEDE OFRECERME EL SISTEMA SANITARIO SI TENGO DEPRESIÓN?

INFORMACIÓN Y APOYO

Esta información se refiere a la naturaleza, curso y posibilidades de tratamiento, así como información respecto a recursos comunitarios y de autoayuda. Dado que existen diferentes opciones terapéuticas (psicoterapia, medicación), conviene que disponga de información suficiente sobre la enfermedad y el tratamiento propuesto antes de iniciarlo

CONFIDENCIALIDAD

Las entrevistas entre pacientes con depresión y los/las profesionales sanitarios están reguladas por reglas que protegen la confidencialidad

SERVICIOS ESPECIALIZADOS DE SALUD MENTAL

Su médico/a de familia puede considerar que necesita atención por parte de un especialista en salud mental, especialmente si su depresión es grave, no responde al tratamiento o en casos de episodios repetidos. Sólo muy ocasionalmente, las personas con depresión son hospitalizadas.

¿QUÉ PUEDO HACER SI TENGO DEPRESIÓN?

1

- Aceptando la ayuda de otras personas, expresando lo que siente.

2

- Mediante el reconocimiento de los signos precoces de “su” enfermedad, con el fin de actuar con rapidez.

3

- Practicando actividades físicas, mejorando su alimentación y manteniendo o potenciando las relaciones con otras personas (familia, amigos, colegas, vecinas, miembros de asociaciones...).



GRACIAS