

El problema de la depresión se hace más grave si no se trata como un padecimiento crónico, porque en la mayoría de las ocasiones lleva al suicidio...

De acuerdo con un estudio realizado por la Federación Mundial de Salud Mental, 540.000.000 personas viven con depresión y más del 75% de ellas nunca recibe tratamiento.

El problema de la depresión se hace más grave si no se trata como un padecimiento crónico, porque en la mayoría de las ocasiones lleva al suicidio... y un ejemplo muy claro es que en el mundo ocurre un suicidio cada 40 segundos. Esto significa que alrededor de un millón de personas que se quitan la vida cada año.

Entre los países que registran el mayor índice de suicidios están la República de Lituania con 44 casos por cada 100.000 habitantes; Rusia con 38 y Japón, con 24. En Estados Unidos hay 10 casos y en el Reino Unido, 7 suicidios por cada 100 mil personas.

México se ubica en el cuarto lugar de suicidios en Latinoamérica después de Argentina, Brasil y Colombia.

Principales causas de la depresión:

- Estrés, por agotamiento físico o emocional.
- Problemas en las relaciones familiares o pareja.
- Serias dificultades laborales o económicas.
- Pérdidas personales o familiares
- Sucesos traumáticos, enfermedades.
- Haber padecido o estar padeciendo actos de violencia.
- Cambios corporales y en la aceptación del sí mismo.

Síntomas

Si usted ha experimentado:

- Sensaciones de tristeza que lo embargan a menudo y le dificultan realizar sus tareas cotidianas.
- Se angustia y llora fácilmente.
- Pierde el interés por sus gustos y motivaciones habituales tanto con la familia como con su pareja, amigos o trabajo.
- Si siente que es difícil encontrarle sentido a la vida o hallar sensaciones de bienestar en lo cotidiano.
- Durante los últimos seis meses ha descuidado su cuerpo y su alimentación.
- Ha aumentando o disminuido de peso, sin proponérselo.

Usted puede estar padeciendo una depresión manifiesta o encubierta.

Usted necesita saber que las depresiones bien tratadas se curan o se mejoran significativamente.

Para leer más:

http://www.estacionesdelalma.com.ar/ayuda_al_suicida.htm