

Cómo prevenir la depresión en adolescentes y adultos jóvenes



La adolescencia y el inicio de la edad adulta presentan muchas oportunidades nuevas. Sin embargo, esta época de cambios también puede ser estresante y causar depresión. Si te sientes abrumado, sigue leyendo...

Lo que tienes que saber

- La depresión puede ocurrirle a cualquiera y no es un signo de debilidad.
- Es una enfermedad que se caracteriza por una tristeza o irritabilidad persistentes y una pérdida de interés por las actividades que normalmente disfrutas, acompañada de dificultades para realizar las actividades cotidianas.
- Otros signos son el retraimiento de los demás, sentimientos de inutilidad o culpabilidad, fatiga, inquietud y dificultades con las tareas escolares. También puedes experimentar cambios en el apetito o en los patrones de sueño.
- También puedes sentirte inclinado a correr más riesgos de lo normal y pensar en ocasiones en hacerte daño.
- Hay muchas cosas que puedes hacer para prevenir y tratar la depresión.

Lo que puedes hacer si te sientes decaído o crees que puedes estar deprimido

- Habla con alguien de confianza sobre cómo te sientes.
- Busca ayuda profesional: tu médico o profesional de la salud local es un buen punto de partida.
- Mantente en contacto con tus amigos y familiares.
- Haz ejercicio con regularidad, aunque solo sea un pequeño paseo.
- Mantén unos hábitos regulares de alimentación y sueño.
- Evita o restringe el consumo de alcohol y abstente de consumir drogas ilícitas, ya que pueden empeorar la depresión.
- Intenta seguir haciendo las cosas que siempre te han gustado, aunque no te apetezcan.
- Sé amable contigo mismo e intenta centrarte en lo positivo.
- Felicítate por tus logros pasados y presentes, por pequeños que sean.

Recuerda: No estás solo. Si crees que puedes tener depresión, habla con alguien de confianza o busca ayuda profesional.



Organización
Mundial de la Salud