

¿Preocupado por el futuro? Prevenir la depresión durante la adolescencia y los primeros años de la adultez

La adolescencia y los primeros años de la adultez ofrecen muchas oportunidades, por ejemplo para conocer a otras personas, visitar sitios nuevos y encontrar un rumbo en la vida. Estos años también pueden ser estresantes. Si ante estos desafíos se siente agobiado en lugar de entusiasmado, siga leyendo.

Qué debe saber

- La depresión es una enfermedad que se caracteriza por una tristeza persistente y por la pérdida de interés en las actividades con las que normalmente se disfruta, así como por la incapacidad para llevar a cabo las actividades cotidianas, durante al menos dos semanas.
- Además, las personas con depresión suelen presentar varios de los siguientes síntomas: pérdida de energía; cambios en el apetito; necesidad de dormir más o menos de lo normal; ansiedad; disminución de la concentración; indecisión; inquietud; sentimiento de inutilidad, culpabilidad o desesperanza; y pensamientos de autolesión o suicidio.
- Es mucho lo que se puede hacer para prevenir y tratar la depresión.



RECUERDE:
hay muchas cosas que puede hacer para mantenerse mentalmente fuerte. Si cree que puede estar cayendo en una depresión, hable con alguien de su confianza o pida ayuda profesional.

Qué puede hacer si está desanimado o cree que puede estar deprimido

- Hable de sus sentimientos con alguien de su confianza.
- Solicite ayuda profesional. Hablar con un profesional sanitario local o con su médico de cabecera es un buen punto de partida.
- No se aisle. Mantenga el contacto con familiares y amigos.
- Haga ejercicio regularmente, aunque se trate de un pequeño paseo.
- Mantenga hábitos regulares de alimentación y sueño.
- Evite o limite la ingesta de alcohol y absténgase de consumir drogas ilícitas, ya que estos productos pueden empeorar la depresión.
- Siga haciendo las cosas que siempre le han gustado, incluso cuando no le apetezca.
- Tome conciencia de sus pensamientos negativos y autocríticos persistentes e intente sustituirlos por pensamientos positivos. Felicítese por sus logros.