



DEPRESION Y SU IMPACTO IDELEBLE EN LA PANDEMIA

Por Ana Julia Zárate

 [ajzarate1](#)

 [@ajz_b](#)

 [@lanegraesa_](#)

QUE ES LA DEPRESIÓN?

La depresión es un trastorno mental caracterizado fundamentalmente por un bajo estado de ánimo y sentimientos de tristeza, asociados a alteraciones del comportamiento, del grado de actividad y del pensamiento.

Sentirse deprimido en este momento de inactividad forzada y constante incertidumbre es inevitable, y la mayoría de nosotros estamos luchando por mantener una actitud positiva. Pero la depresión es más que sentirse triste o tener días malos.

Basado en lo anterior podemos decir que la depresión es más común de lo que pensamos, que los niños, adolescentes, adultos y de la tercera edad pueden estar atravesando una depresión en estos momentos y quizás ni cuenta nos estemos dando, por eso debemos estar alerta con los demás y con nosotros mismos para identificar alguno de estos casos. La depresión puede ser fácil de pasar por alto, especialmente en adolescentes, ya que los adolescentes a menudo están de mal humor. Pero con la tristeza y la irritabilidad comprensiblemente ampliadas durante esta crisis, las señales pueden ser aún más fáciles de pasar por alto para los miembros de la familia, incluso en los niños. Del mismo modo, los niños y adolescentes que tienen dificultades pueden no reconocer sus propios síntomas por lo que son.



Los síntomas de la depresión incluyen:

- Tristeza o irritabilidad inusuales y persistentes, incluso cuando las circunstancias cambian.
- Pérdida de interés en actividades que alguna vez disfrutaron; sentimientos de anticipación reducidos.
- Cambios en el peso.
- Cambios en los patrones de sueño.
- Pereza.

No hay vacuna para la depresión. Mientras el mundo empieza a ver una luz al final del túnel con las vacunas de covid-19, lo que probablemente permanecerá en los próximos años son los problemas de salud mental tanto en trabajadores de la salud como en personas en general. La ansiedad y la depresión son parte de los padecimientos. Las dificultades financieras, la educación virtual, lidiar con la enfermedad y la muerte diariamente nos han pasado factura.

Pero hay buenas noticias: un aspecto positivo de la pandemia es que ha facilitado más honestidad y empatía en torno a la salud mental y más personas

han pedido ayuda o han estado sirviendo a otros, se han hecho carga de sus emociones y se han movido campañas en pro de este problema se salud pública.

¿COMO PODEMOS AYUDAR A COMBATIR LA DESEPCIÓN EN ESTOS TIEMPOS?

- Mantenerse activo (haga alguna actividad física)
- Haga planes que incluyan sentirse más involucrado consigo mismo.
- Practique la tolerancia.
- Desafíe los pensamientos negativos.
- Concéntrese en la gratitud.
- Pida ayuda, siempre es necesario.
- Por último, siempre sea amable nunca sabemos las batallas de los demás.