



▶▶ **Comprendiendo la
depresión y
desarrollando resiliencia**

United Mental Health Promoters | Promotores de Salud Mental



LOS ANGELES COUNTY
**DEPARTMENT OF
MENTAL HEALTH**
hope. recovery. wellbeing.

AGENDA

Comprendiendo la depresión como una condición de salud mental

Tipos de depresión

Buscar tratamiento

Formas de promover la resiliencia y el bienestar

Recursos

Reflexiones/Cierre

Definiciones

- "La depresión (trastorno depresivo mayor) es una enfermedad médica común y grave que afecta negativamente cómo te sientes, cómo piensas y cómo actúas. Afortunadamente, también es tratable".
- La depresión es diferente a la tristeza o el dolor / duelo; Por lo tanto, sentirse triste no es lo mismo que tener depresión.
- **Depresión coexistente:** cuando la depresión se acompaña de otras afecciones como trastorno de ansiedad, trastorno por uso de sustancias, y/o duelo.

▶▶ A tener en cuenta

- Algunos elementos que hacen que una persona (niños y adultos) sea más propensa a experimentar un episodio de depresión son los siguientes:
- **Bioquímica:** Las sustancias químicas en el cerebro son diferentes
- **Genética:** corre en la familia
- **Personalidad:** Baja autoestima, pesimista/negativo
- **Medio ambiente:** exposición social a la delincuencia, la violencia, el abuso, la pobreza, etc.

¿Quién tiene depresión?



LOS ANGELES COUNTY
DEPARTMENT OF
MENTAL HEALTH
hope. recovery. wellbeing.

▶▶ Estadística

- La depresión afecta a un estimado de uno de cada **15 adultos (6,7%)** en un año determinado.
- **Una de cada seis personas (16,6%)** experimentará depresión en algún momento de su vida. La depresión puede ocurrir en cualquier momento, pero en promedio, aparece por primera vez durante la adolescencia tardía hasta mediados de los 20 años.
- Las mujeres son más propensas que los hombres a experimentar depresión. Algunos estudios muestran que **un tercio de las mujeres** experimentarán un episodio depresivo mayor en su vida.
- Hay un alto grado de heredabilidad (**aproximadamente el 40%**) cuando los familiares de primer grado (padres / hijos / hermanos) tienen depresión.

▶▶ Trastorno Depresivo Mayor

Dos de los síntomas deben estar presentes:

- Sentirse deprimido o cabizbajo la mayor parte del día, casi todos los días durante más de dos semanas
- Perder el placer en las cosas que solías disfrutar

▶▶ Trastorno Depresivo Mayor

Síntomas adicionales acompañado de deterioro funcional:

- Cambios en el sueño
- Cambio en el apetito
- Falta de concentración
- Pérdida de energía
- Sentirse agitado o como si estuviera en cámara lenta
- Sentirse inútil o culpable
- Pensamientos de muerte o preferir estar muerto

¿La depresión se ve igual en todos?



Niños



Adultos



Adultos más jóvenes



Adolescente



Adultos mayores



¿Cómo se ve la depresión en los niños?

- La depresión en los niños puede presentarse con síntomas adicionales como irritabilidad y agresión.
- Aquellos que están deprimidos pierden interés en las actividades y tareas de los niños, parecen cansados, se rinden fácilmente y se retiran de amigos y familiares.
- La depresión extrema puede llevar a un niño a pensar en el suicidio o planear el suicidio. Para los jóvenes de 10 a 24 años, el suicidio es una de las principales causas de muerte

Otros tipos de trastornos depresivos



Trastorno depresivo persistente (distimia), que a menudo incluye síntomas menos graves de depresión que duran mucho más tiempo, generalmente durante al menos 2 años.

Depresión perinatal, que ocurre cuando una mujer experimenta depresión mayor durante el embarazo o después del parto (depresión posparto)

Trastorno afectivo estacional, que va y viene con las estaciones, generalmente comenzando a fines del otoño y principios del invierno y desapareciendo durante la primavera y el verano..

Depresión con síntomas de psicosis, es una forma grave de depresión donde una persona experimenta síntomas de psicosis, como delirios (creencias perturbadoras, falsas y fijas) o alucinaciones (escuchar o ver cosas que otros no ven o escuchan).

El ciclo de la depresión



¿Cuándo debemos pedir ayuda?



- Se menciona el suicidio. Nunca lo manejes tú mismo.
- La persona se siente muy triste y tiene otros síntomas durante más de 2 semanas.
- La persona no quiere hablar con nadie y/o ir a trabajar.
-

MENTAL
HEALTH
IS
HEALTH.



¡Actúa!

- Consulte al médico para un chequeo general.
- Ir a un centro donde ofrecen ayuda profesional de salud mental



¿Qué podemos decir?

Estoy aquí para ti.

Puedo ver que este es un momento realmente difícil para ti.

No estoy seguro de qué hacer, pero estoy seguro de que podemos resolverlo juntos.

¿Qué puedo hacer para ayudar? Solo dime cómo.

Sé que no se siente así ahora, pero hay esperanza de que las cosas puedan mejorar.

Lo siento si dije algo incorrecto. ¿Podemos empezar de nuevo?

He notado que parece que estás mejor últimamente. ¿Es así como te sientes?

¿Tienen ganas de hacer algo juntos para ayudar a distraerse de las cosas?

Tratamiento para el trastorno depresivo mayor



Psicoterapia

- La terapia psicológica puede ayudar a las personas deprimidas a comprender sus síntomas y encontrar formas positivas de enfrentar o enfrentar los desafíos de la vida.

▶▶ Tratamiento para el trastorno depresivo mayor



Medicamentos

Los antidepresivos pueden ayudar a reducir los síntomas de la depresión. Es importante consultar a un médico o psiquiatra y no automedicarse.

▶▶ Factores de protección

- **Para Niños y Adolescentes**

- ◁ Presencia de adultos de apoyo
- ◁ Relaciones familiares sólidas
- ◁ Fuertes relaciones entre pares
- ◁ Habilidades de afrontamiento y habilidades en la regulación de las emociones

- **Para Adultos**

- ◁ Abstinencia de alcohol y otras drogas
- ◁ Habilidad para buscar apoyo profesional
- ◁ Amigos y socios de apoyo
- ◁ Esperanza para el futuro
- ◁ Tener Metas
- ◁ Mascotas o sentirse conectado con otros
- ◁ Buenas habilidades para resolver problemas
- ◁ Cumplimiento médico y sentido de importancia para su bienestar.

Factores protectores significativos contra la depresión



Relaciones Positivas



Autocuidado



Abstinencia

►► Factores de protección de la familia y la comunidad

- Fuertes lazos interpersonales
- Cohesión familiar
- La presencia de los padres es clave (especialmente para niños y jóvenes)
- Creencias culturales y religiosas que desalientan el suicidio y apoyan la autopreservación
- Capacidad para hacer frente y manejar la crisis



- Entorno razonablemente seguro y estable
- Acceso a la atención para la salud física y mental
- Acceso restringido a armas de fuego y otros medios letales
- Oportunidades para ser parte de su comunidad (deportes, actividades escolares, otros)

▶▶ El papel de la comunidad

- Sé comprensivo
- Evita las críticas
- Escucha sin juzgar
- Mostrar empatía y respeto por sus sentimientos de pérdida, tristeza, dolor, etc.
- Abogar por los servicios necesarios
- Busque ayuda profesional
- Apoyarlos a través de la recuperación

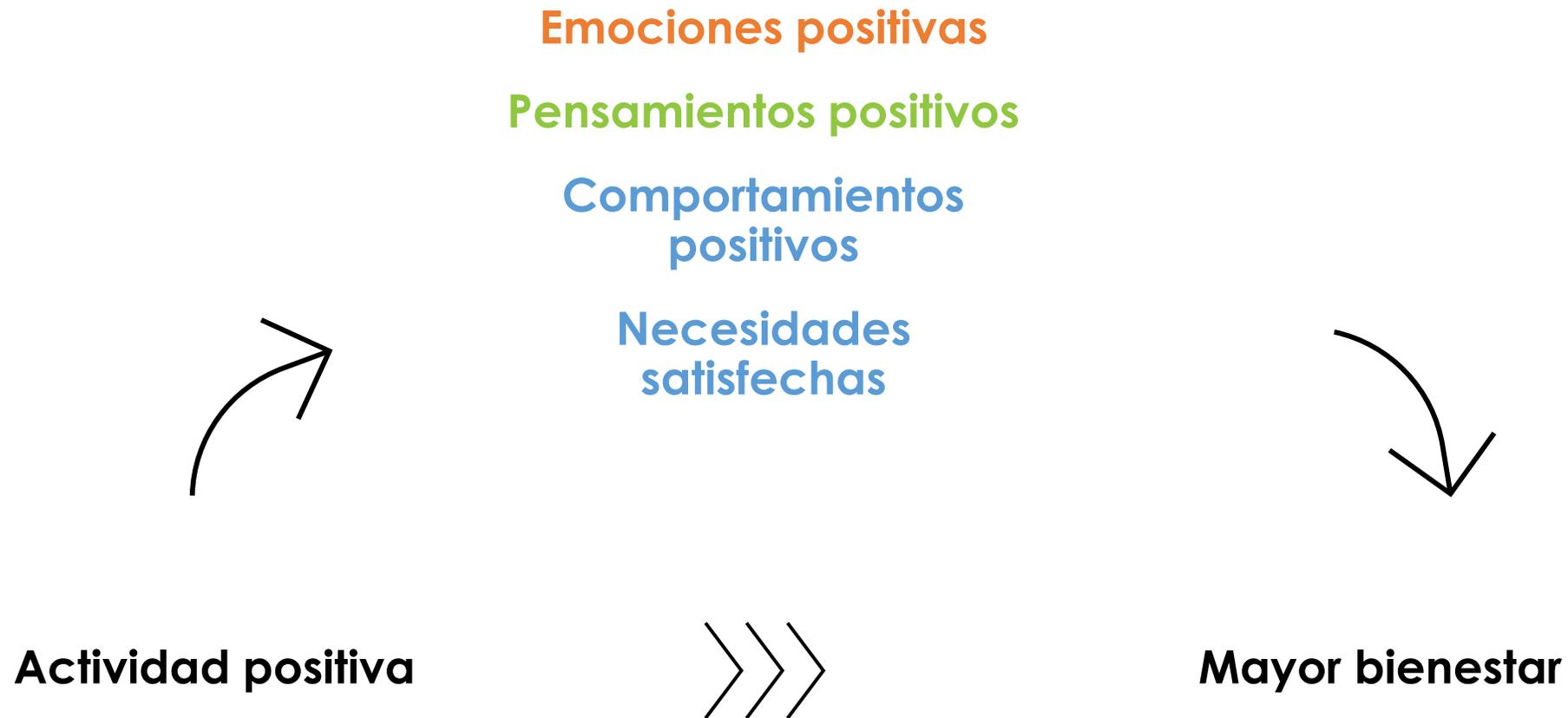


**LA EMPATÍA ES
LA MEDICINA
QUE NECESITA
EL MUNDO.**

▶▶ ¿Qué más se puede hacer?

- Haga ejercicio regularmente; Se ha informado que esto crea sentimientos positivos y mejora el estado de ánimo.
- Higiene del sueño: establezca una rutina para tener una buena calidad de sueño regularmente
- Coma de manera equilibrada / saludable y evite las drogas y el alcohol
- Aprende algo nuevo y sé de mente abierta
- Oración/meditación
- Mantener un círculo social
- Practica cosas significativas para ti
- *****Estas recomendaciones se aplican para niños y adultos**

▶▶ Aumentando el bienestar





Activación conductual



Hacer actividades más agradables con el fin de

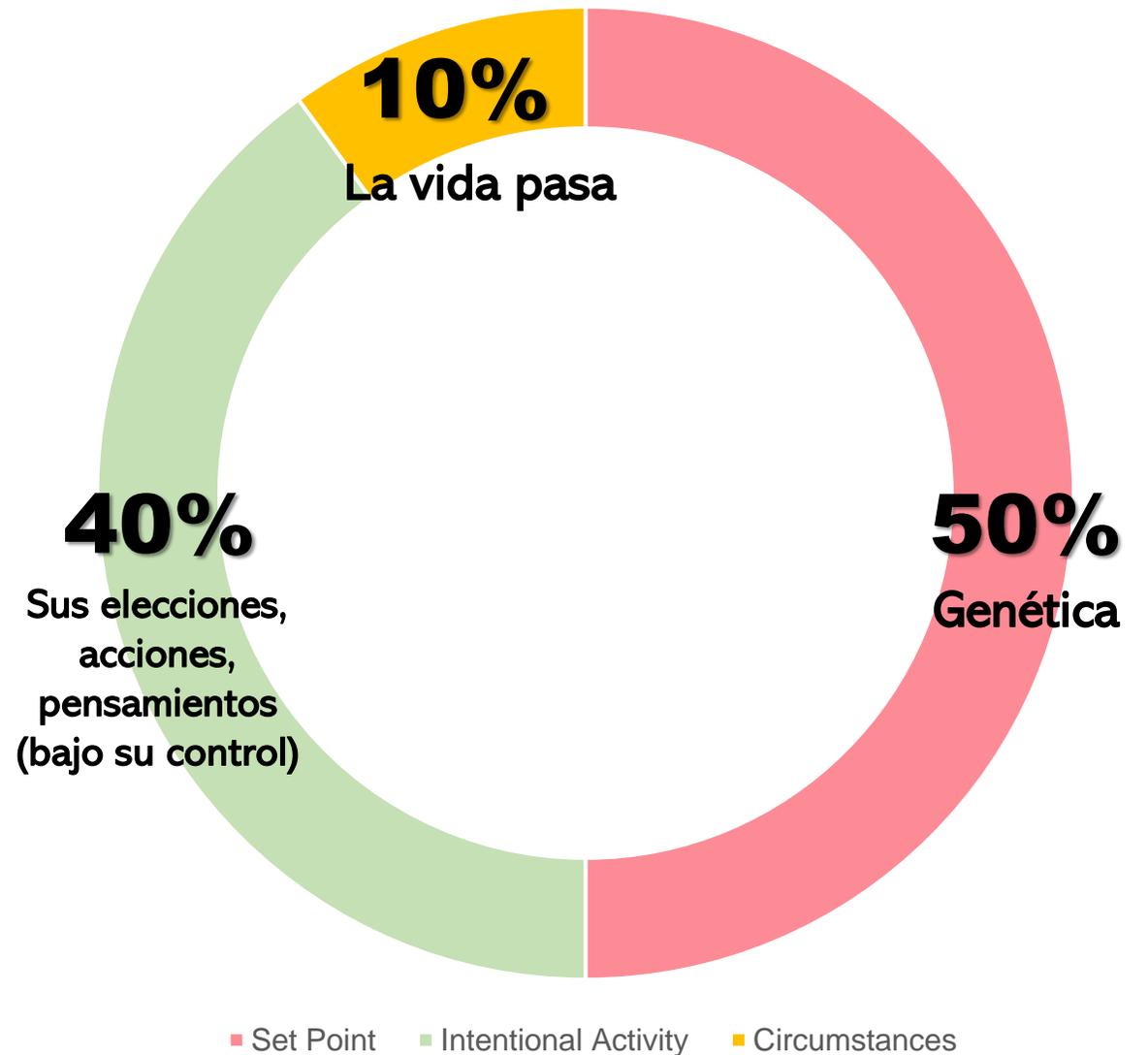


Disminuir los síntomas depresivos

Meta: Ayudar a las personas a participar en actividades significativas que se alineen con sus valores

¿Qué determina la felicidad?

¿Es posible ser más feliz?





Ayudando a un ser querido

Si alguien que conoces tiene depresión, ayúdalo a ver a un proveedor de atención médica o a un profesional de salud mental. También puede:

- Ofrezca apoyo, comprensión, paciencia y aliento.
- Invítelos a caminar, salir y otras actividades.
- Ayúdelos a cumplir con su plan de tratamiento, como establecer recordatorios para tomar los medicamentos recetados.
- Asegúrese de que tengan transporte a las citas de terapia.
- Recuérdeles que, con el tiempo y el tratamiento, la depresión desaparecerá.



Importancia del cuidado personal al ayudar a un ser querido

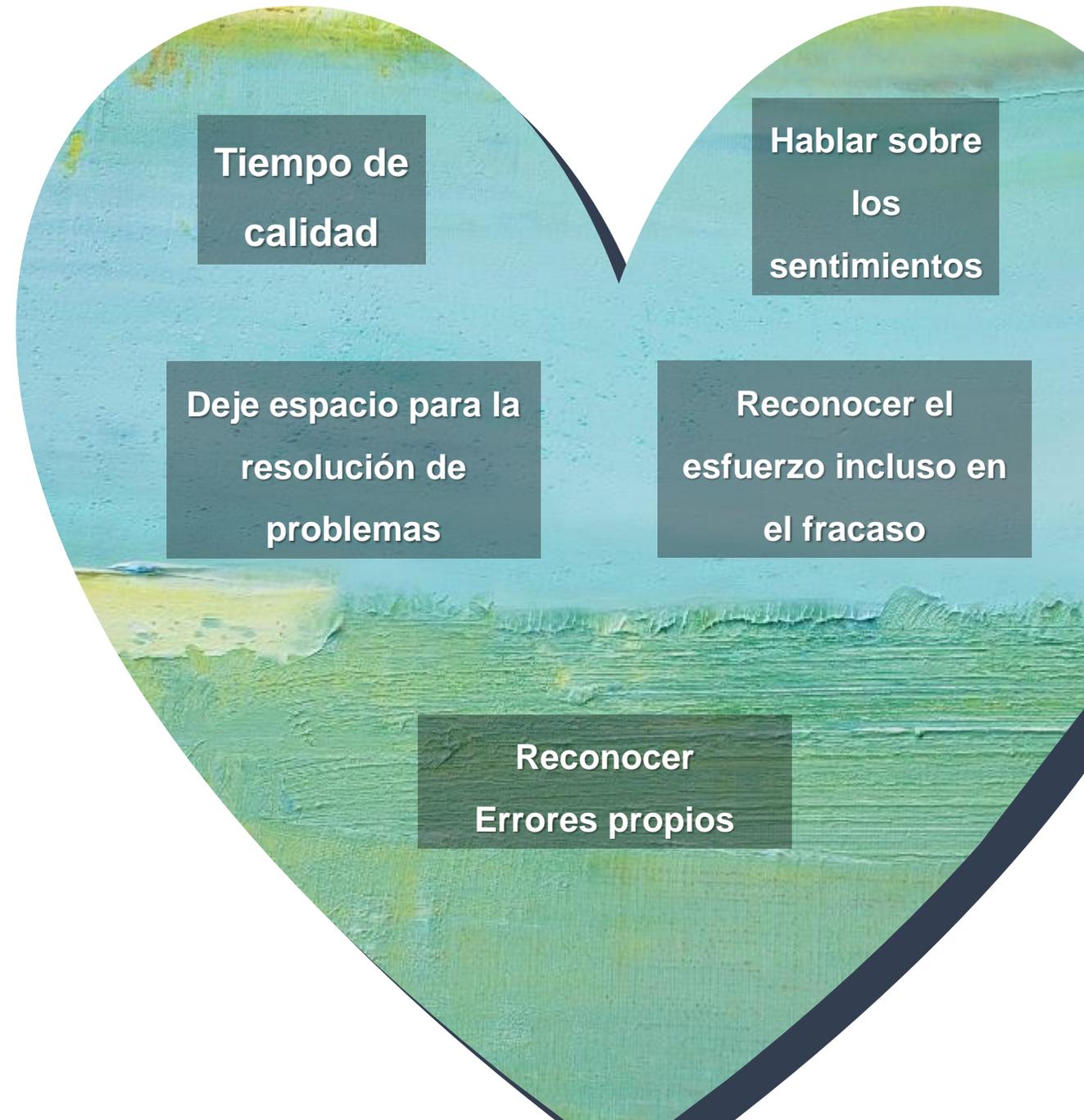
- **Haz espacio para tus propias emociones**
- **Practica la autocompasión**
- **Tómese el tiempo para practicar hacer actividades placenteras**
- **Recuérdate a ti mismo que lo que haces importa**

Creación de resiliencia

Conexión social

Bienestar

**Pensamiento saludable
y significado**



▶▶ Reflexion



Para recursos, servicios y apoyo de salud mental, llame a nuestra Línea de Ayuda 24/7 al (800) 854-7771 o visitar <https://dmh.lacounty.gov/get-help-now>

También puede conectarse con nosotros en @LACDMH en Facebook, Twitter, Instagram y YouTube.

Need to be connected to mental health services?

Call 800-854-7771
(ext. 1) for mental health referrals and crisis services.



Your emotional wellbeing is our top priority.

Call 800-854-7771



Need resources for veterans and their families?

Call 800-854-7771
(ext. 3)



988 SUICIDE & CRISIS LIFELINE

There is hope.



Talk with us.



LOS ANGELES COUNTY
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH
hope. recovery. wellbeing.

Referencias:

- [Psychiatry.org - What Is Depression?](#)
- [NIMH » Depression \(nih.gov\)](#)
- [Depression in children can look differently and we want to be aware of behaviors that might mean depression](#)
- [Depression and Anxiety in Children and Teens on the Rise Amid COVID-19 \(checkupnewsroom.com\)](#)
- [Anxiety and depression in children: Get the facts | CDC](#)
- [For Friends and Family Members | MentalHealth.gov](#)
- [The Prevention of Adolescent Depression - PMC \(nih.gov\)](#)
- [How to Practice Self-Care and Support Others During Stressful Times | Lifespan](#)



▶▶ Stigma and Discrimination Reduction (SDR) Survey



SDR Program Questionnaire (English)

Stigma and Discrimination Reduction Program Participant Questionnaire



To help us improve, please tell us what you think!

- SDR is anonymous and voluntary
- Please click on the link in the chat box and fill in:

Program:

“Understanding Depression...”

Presenters:

My name is ...

Date:

Today is ...