



Para
Ellas

TEMÁTICA DEL MES: PSICOLOGÍA

Enemiga *Silenciosa*

Por Ada Lima

GENERACIÓN EMERGENTE LATINOAMÉRICA

Equipo Ge para Ellas
Departamento de Medios
y Marketing

Director para Latinoamérica de Ge

CARLOS JIMÉNEZ

Director Equipo Élite

DIEGO MARTÍNEZ

Directora de Ge para Ellas

BERENICE VILLANUEVA

Diseñadora gráfica

ANITA CAMPOS

Redactora del Mes

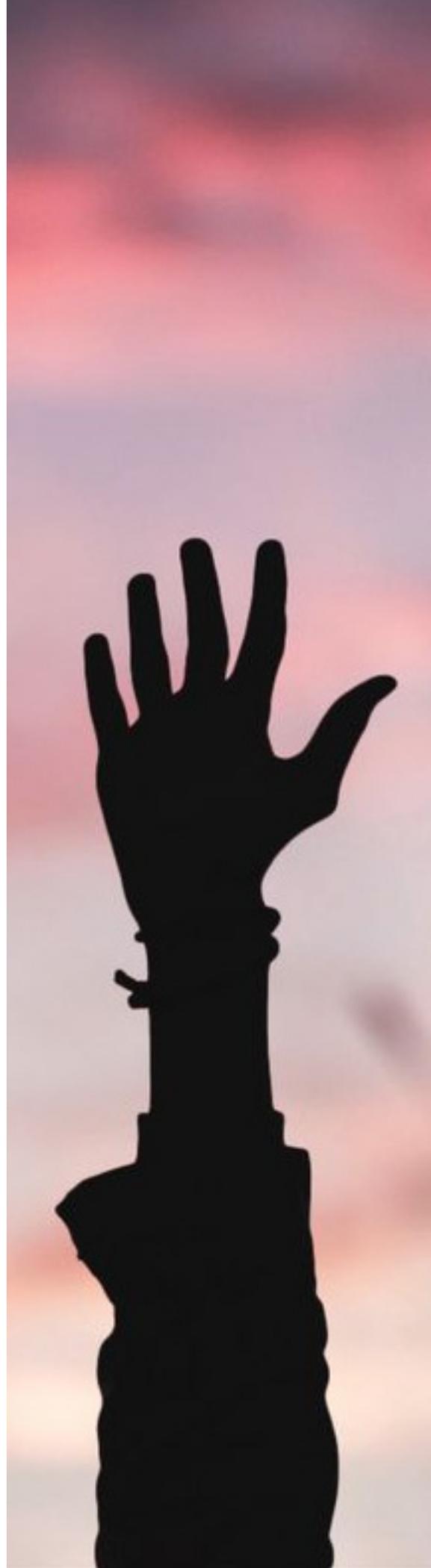
ADA LIMA

Edición de Vídeos

KATERINE SERRANO

Revisión de Redacción

ABIGAIL GUZMÁN





Si estas sufriendo

depresión
recuerda:

“No estás sola,

Dios

ha prometido
estar contigo

en días grises y días de color,
Camina contigo mientras vas
en el sendero del dolor.

Tu mirada está nublada y tal

vez no puedas verle,

Pero él desea ayudarte,

quiere

llenarte de una nueva

**esperanza y
sanar tu dolor”**

*¡No aguanto
el dolor!*



“¡No aguanto el dolor!” fueron las palabras antes de quitarse la vida. “No creo que seas capaz” fueron las palabras de su mejor amiga.

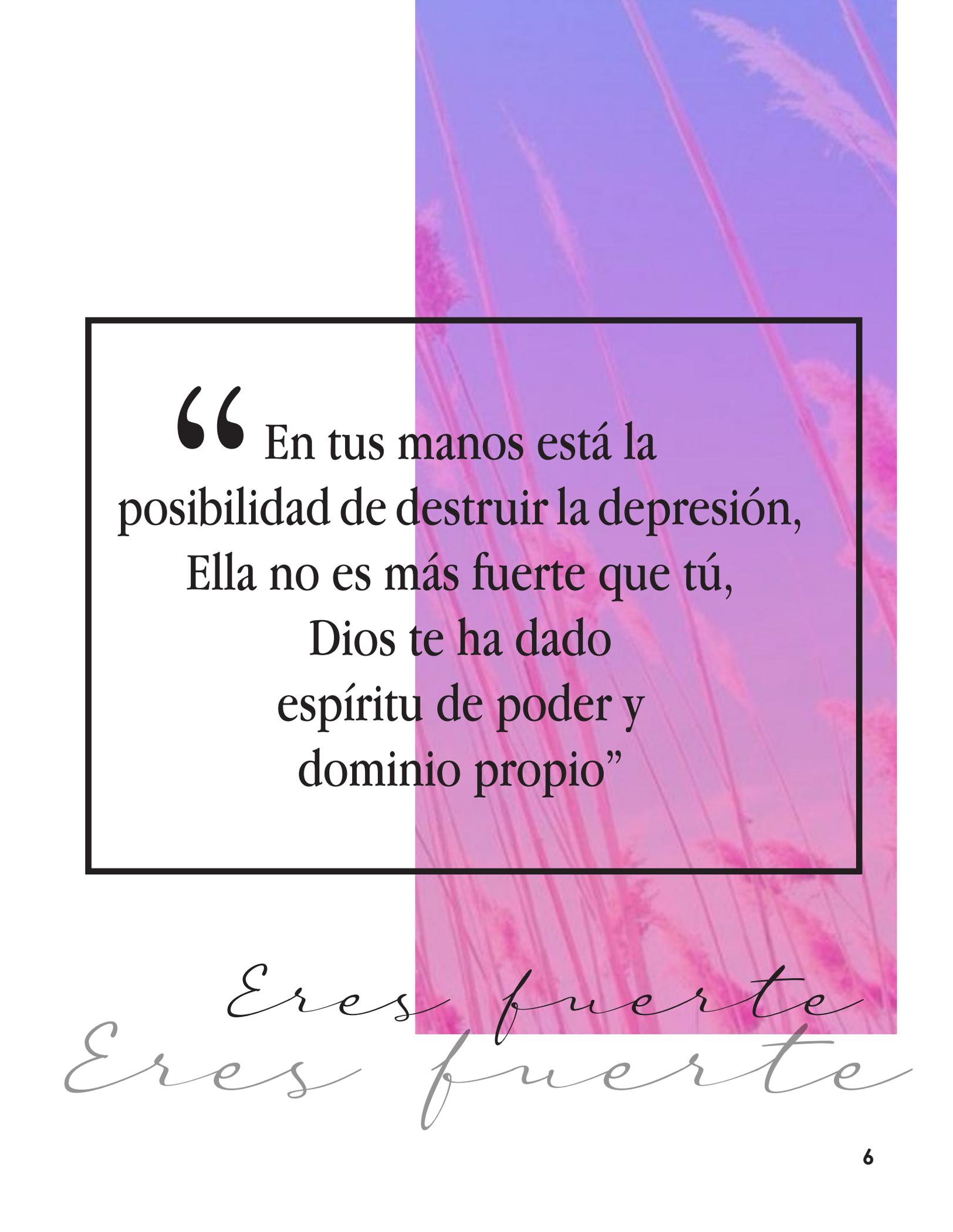
Después de unos días, había muchas lágrimas sobre un ataúd; nadie supo, nadie lo tomó en serio, pero por mucho tiempo ella se había hundido en la depresión, ¿quién pudo ayudarle? nadie lo hizo.



Este es uno de los muchos casos de señoritas que luchan con la depresión, una “enemiga silenciosa” y no la han podido vencer, pero ¿qué es la depresión?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) “La depresión es un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensaciones de cansancio y falta de concentración”

¡Tratar la depresión es urgente!



“ En tus manos está la
posibilidad de destruir la depresión,
Ella no es más fuerte que tú,
Dios te ha dado
espíritu de poder y
dominio propio”

Eres fuerte
Eres fuerte

La depresión se está convirtiendo en uno de los problemas cada vez más serios.

La OMS predijo que para este año las depresiones serían la segunda causa de mortalidad en el mundo y afectaría a un treinta por ciento de las personas. Algunas estimaciones afirman que la depresión clínica tiene diez veces más posibilidades de atormentarnos que hace cien años.

Pero, el número de suicidios es alarmante entre los que sufren depresiones y se ha incrementado en los últimos treinta años, especialmente en los jóvenes de entre quince y veinticinco años. Quizá hay veinte veces más intentos de suicidio que los que realmente se producen

(Robinson, 2013, p.89).

Ahora quiero brindarte información sobre los tipos de depresión que existen, que te ayudarán a identificar si has pasado o estás viviendo alguno de ellos:



Depresión reactiva

Es un estado depresivo ocasionado por la dificultad para adaptarse a un evento perturbador. Podría ser el estado después de que pierdas un ser querido, el rompimiento de una relación sentimental, desprecio o rechazo de una amiga, la dificultad de ingresar a la universidad o a un proyecto personal. Por lo general, puede durarte un corto tiempo, y no es catalogada como un trastorno mental.

Desorden bipolar



Conocida también como depresión maniaca, es caracterizada por cambios inusuales en tu estado de ánimo y energía. No es muy normal que inicie en la juventud, sino en la edad adulta, aunque si pueden existir algunos episodios durante la adolescencia.



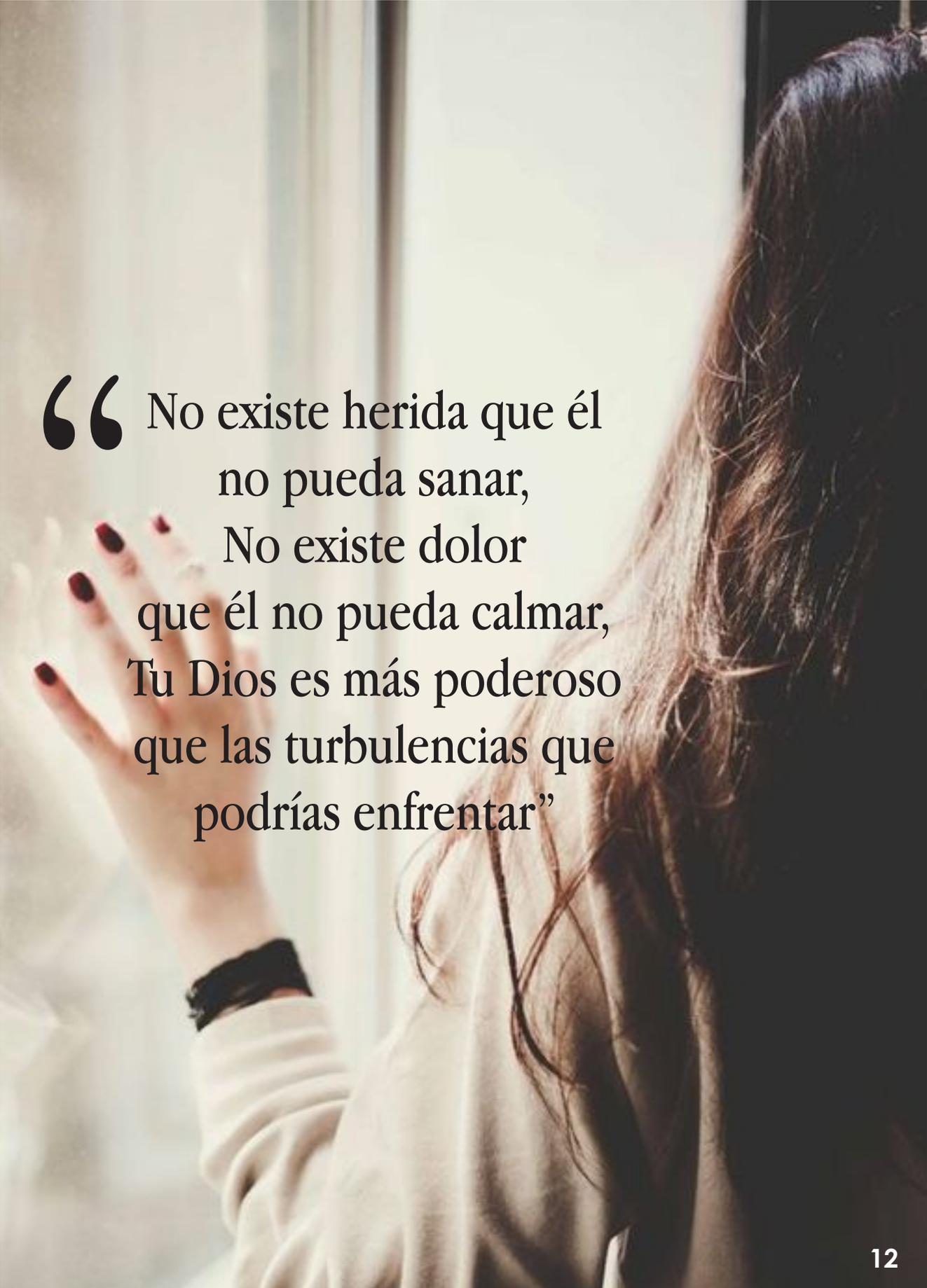
Trastorno distónico

Es más leve y crónico, también conocido como distimia. Es de bajo nivel, aunque se siente la mayor parte del día, la mayoría de días, y continúa durante años. En la juventud la duración promedio es de cuatro años, lo que implica que pasas gran parte de tu juventud en estado depresivo.

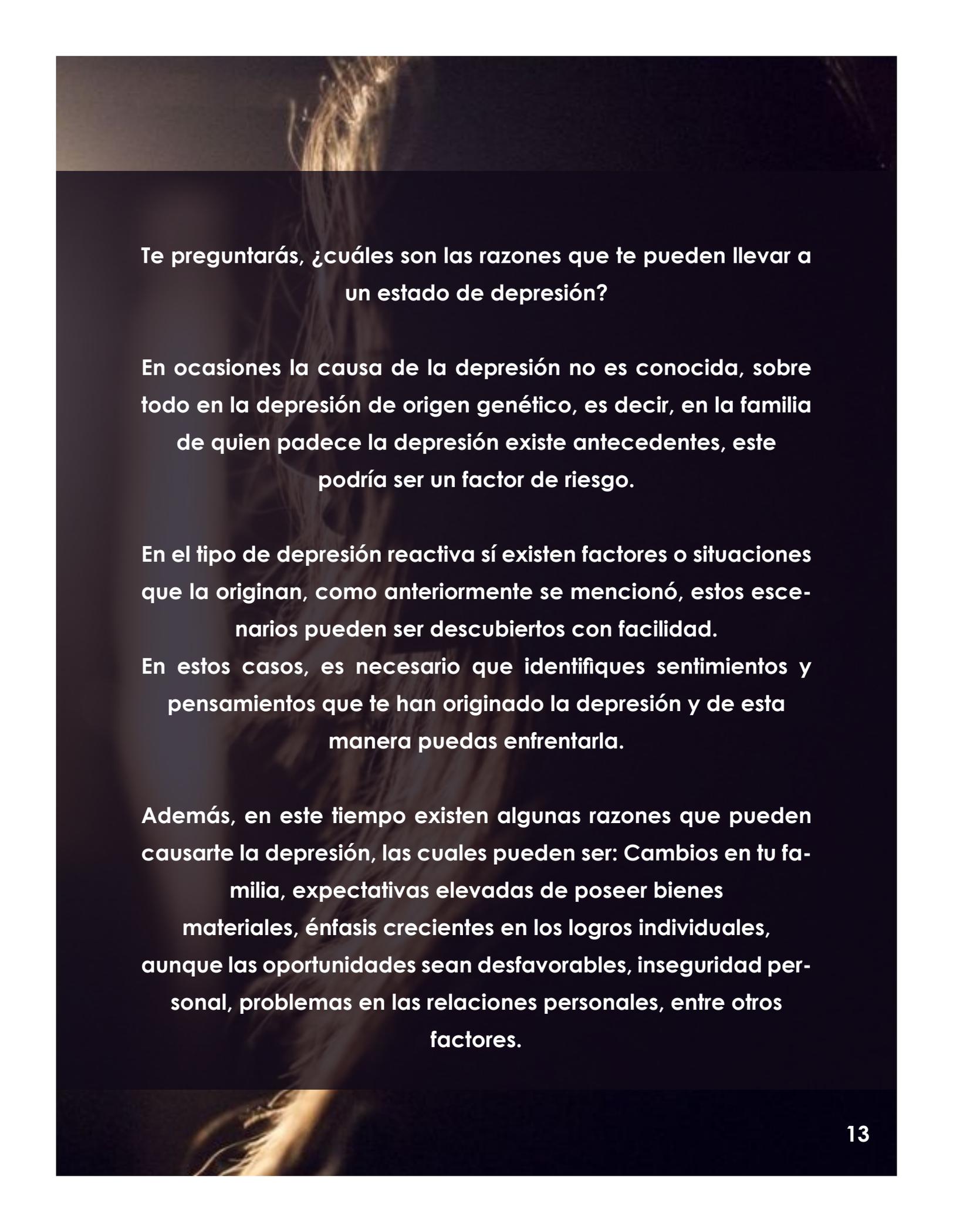
Depresión mayor

Es una depresión grave, en las adolescentes y jóvenes, dura de siete a nueve meses promedio. Suelen tener episodios de tristeza, pesimismo, el sueño, alteraciones en el apetito y pensamientos de muerte y suicidio, aunque en algunos casos no exista un plan.





“ No existe herida que él
no pueda sanar,
No existe dolor
que él no pueda calmar,
Tu Dios es más poderoso
que las turbulencias que
podrías enfrentar”



Te preguntará, ¿cuáles son las razones que te pueden llevar a un estado de depresión?

En ocasiones la causa de la depresión no es conocida, sobre todo en la depresión de origen genético, es decir, en la familia de quien padece la depresión existe antecedentes, este podría ser un factor de riesgo.

En el tipo de depresión reactiva sí existen factores o situaciones que la originan, como anteriormente se mencionó, estos escenarios pueden ser descubiertos con facilidad.

En estos casos, es necesario que identifiques sentimientos y pensamientos que te han originado la depresión y de esta manera puedas enfrentarla.

Además, en este tiempo existen algunas razones que pueden causarte la depresión, las cuales pueden ser: Cambios en tu familia, expectativas elevadas de poseer bienes materiales, énfasis crecientes en los logros individuales, aunque las oportunidades sean desfavorables, inseguridad personal, problemas en las relaciones personales, entre otros factores.

¿Tienes dudas si has estado o estás en depresión?

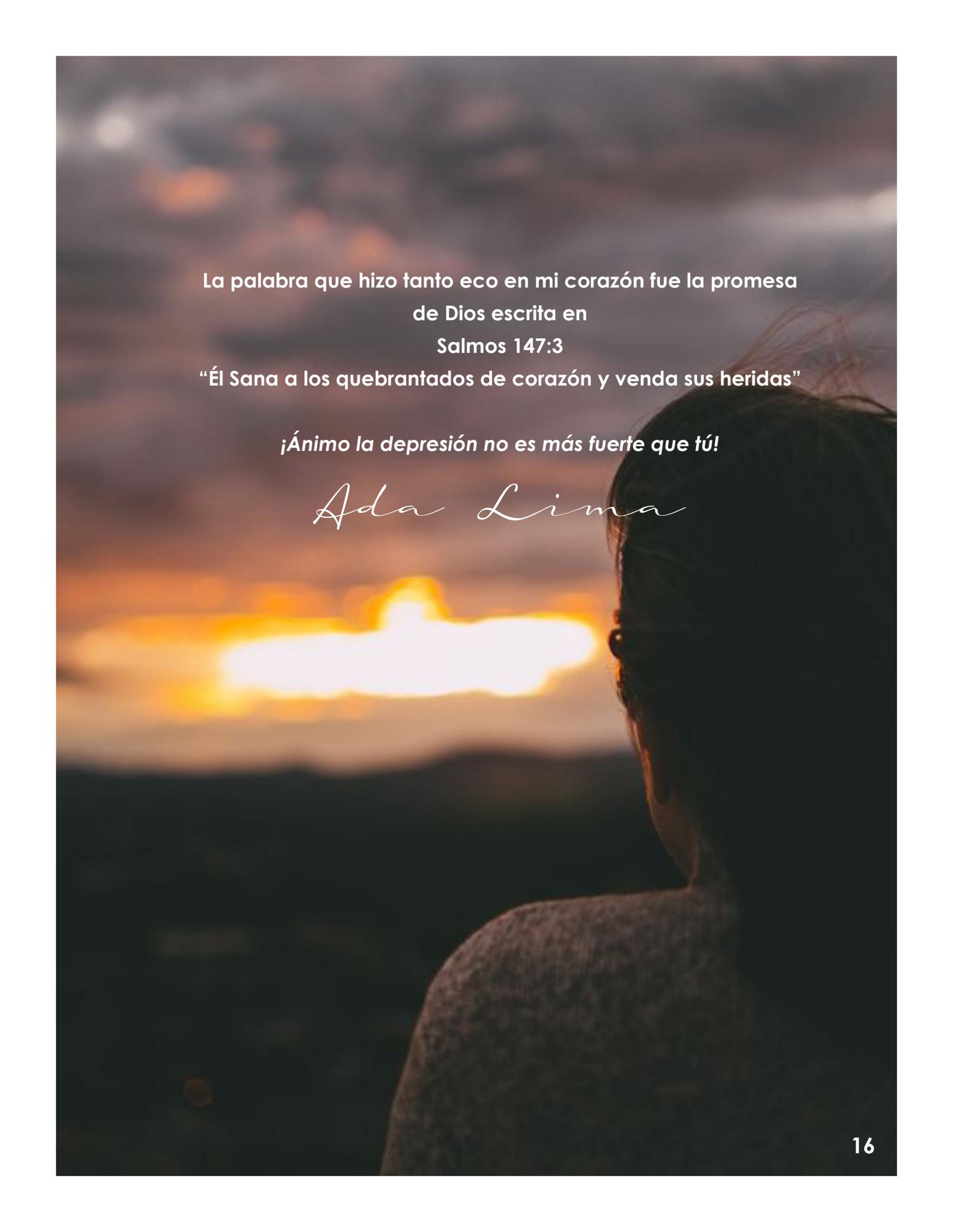
A continuación, te comparto una serie de preguntas que te ayudarán a identificarlo, las cuales debes contestarte a ti misma con la mayor sinceridad:

1. ¿Estoy siempre triste y con humor irritable?
2. ¿He perdido el interés en algo que antes disfrutaba?
3. ¿He tenido cambios en mi alimentación?
(pérdida o aumento del apetito)
4. ¿Considero que estoy durmiendo más que lo que he acostumbrado, o tengo dificultades para conciliar el sueño?
5. ¿Presento dificultad para concentrarme en proyectos de mi interés?
6. ¿Tengo sentimiento de inutilidad o culpa irracional?
7. ¿Experimento aburrimiento excesivo?
8. ¿Tengo ataques repentinos de gritos y llanto inexplicable?
9. ¿Tengo ideas de muerte o suicidio?
10. ¿He perdido el sentido de la vida?

Si has respondido de manera afirmativa al menos a seis preguntas, puedes estar pasando por un episodio de depresión, por lo que te recomiendo buscar un profesional de confianza que te pueda confirmar si te encuentras en un estado de depresión o no.

Si has experimentado un episodio de depresión, quiero contarte una historia e invitarte a recibir el abrazo del Padre.

Después de largos días en aquel cuarto oscuro, lleno de soledad, mi ropa con un olor desagradable, no dejaba de llorar;
¿Qué había pasado? Él se había ido y con él se fueron mis ganas de vivir, mi razón de existir. Pero esa tarde no era una tarde común, una voz tan dulce inundó mi cuarto y lo único que hice fue ponerme a llorar, esa voz me decía “te amo” a pesar que tienes tanto dolor y confusión, no te juzgo, pero no quiero verte así en este lugar, no fuiste creada para esto, tu vida apenas acaba de iniciar, ¡Vamos levántate, aún hay mucho por avanzar! Mi interior se desbordó, no podía resistir; mis pensamientos se aclararon y pude entender que tenía un problema y debía cambiar sentimientos, deseos, actitudes y pensamientos para volver a brillar; sino puedo sola, ¡está bien! –Me dije a mí misma. Pero,
¡HOY DECIDÓ RECIBIR ESE ABRAZO DEL PADRE!

A person's silhouette is visible on the right side of the frame, looking out at a sunset over the ocean. The sky is filled with soft, colorful clouds in shades of orange, yellow, and blue. The sun is low on the horizon, creating a bright glow. The overall mood is contemplative and serene.

La palabra que hizo tanto eco en mi corazón fue la promesa
de Dios escrita en

Salmos 147:3

“Él Sana a los quebrantados de corazón y venda sus heridas”

¡Ánimo la depresión no es más fuerte que tú!

Ada Lima



“El dolor emocional es
la señal que
estamos vivos, como
manejamos ese dolor es
opción suya,
usted es fuerte,
usted puede”

Este material es un recurso gratuito para la Generación Emergente

Esperamos que haya sido de bendición a tu vida y liderazgo,

envíanos tu comentario o sugerencia.

Encontraras más artículos, recursos, música y videos en nuestra

página web:

WWW.GENERACIONEMERGENTE.COM



GE PARA ELLAS



GE PARA ELLAS



Para
Ellas