



pérdida de apetito. El tratamiento se basa en terapia, antidepresivos y terapia hormonal.

Trastorno afectivo estacional: se produce generalmente durante la estación invernal, coincidiendo con la reducción de horas de sol. Los síntomas característicos son desesperanza y retraimiento social. Se requiere la aplicación de fototerapia, medicamentos y terapia conversacional.

Depresión psicótica: se caracteriza por la presencia de alucinaciones o episodios psicóticos con sentimientos de desesperanza, inutilidad o culpa, fatiga constante, retraimiento social e irritabilidad. Se requiere de un tratamiento farmacológico, conjuntamente con terapias psicológicas.

Enfermedad maníaco depresiva o trastorno bipolar: es un trastorno permanente que genera cambios cíclicos en el estado de ánimo, con altos emocionales (manía o hipomanía) y sentimientos de tristeza o depresión. El tratamiento incluye medicamentos estabilizantes del humor, antipsicóticos, antidepresivos y psicoterapia.

¿Cómo superar la depresión?

Superar un episodio depresivo requiere orientación médica especializada y apoyo por parte

del entorno afectivo y familiar de la persona afectada. Mencionamos algunos consejos y recomendaciones para conllevar un proceso depresivo: ¡Expresate! Siempre es importante buscar información y ayuda de cualquier índole: médica, terapéutica, afectiva, religiosa.

Sigue todas las indicaciones médicas y terapéuticas. Adopta hábitos de vida saludables, mediante una alimentación balanceada, evitando el consumo de bebidas alcohólicas y estupefacientes, hacer actividad física y no fumar.

Aceptar, asimilar y concientizar que es un periodo temporal y no permanente, viviendo el presente y enfocando la atención en buscar estrategias adecuadas para superar la depresión ¡Siempre activo!

Hay que mantener una actitud firme ante las dificultades y contratiempos, procurando ejercer el control sobre nuestras emociones y evaluando de manera objetiva las situaciones. Participa en grupos de apoyo o en actividades deportivas, recreativas o terapéuticas.

Cualquier persona es susceptible a pasar por un episodio depresivo, el cual puede ser imperceptible en la mayoría de los casos. La depresión es un trastorno que se puede diagnosticar a tiempo, siendo importante mantenerse informado y buscar la orientación necesaria sobre este tema tan sensible.

ACOMPAÑAMIENTO TANATOLÓGICO

¿ESTÁS ATRAVESANDO UN PROCESO DE DUELO POR FALLECIMIENTO DE UN SER QUERIDO, POR PÉRDIDA DE TU SALUD, UNA RELACIÓN O TU EMPLEO?

NO TIENES QUE RECORRER ESTE CAMINO SOLO.

- **SESIONES INDIVIDUALES:** Acompañamiento personalizado en tu proceso de duelo.
- **TALLERES ESPECIALIZADOS:** Herramientas prácticas para la gestión emocional y el crecimiento personal.
- **CONFERENCIAS:** Reflexiones profundas sobre el duelo, la resiliencia y la vida. Modalidad presencial y en línea.



Contacto: José de Jesús Elizarrarás Quiroz
Tanatólogo. Conferencista. Escritor. Investigador

Correo: mi.red.soc@gmail.com
WhatsApp: 6623322296



Tu proceso de sanación comienza hoy.
Estoy aquí para acompañarte.