

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

JUEVES 22 DE MARZO 2018

EL TEMA DEHOY

DEPRESIÓN MASCULINA ENEMIGO SILENCIOSO

Todos en algún momento, nos sentimos tristes, irritables o de vez en cuando tenemos problemas para dormir. Sin embargo, estos sentimientos y problemas suelen desaparecer después de unos días, sucede que en algunos casos estos sentimientos persisten y aumentan conforme transcurren los días. Cuando esto pasa la persona ha caído en depresión debido algún acontecimiento en su vida, ya sea en su infancia, adolescencia, o su vida actual muchos son los factores que pueden llevar a una persona a caer en depresión.

La depresión es hoy en día una enfermedad común, lo que la mayoría no sabe es que este trastorno afecta de forma diferente a los hombres y las mujeres. En este artículo hablare sobre la depresión masculina esta enfermedad está asociada a síntomas particulares, mayores riesgos y un diagnóstico complicado, lo que la transforma en una peligrosa enfermedad.

LOS SINTOMAS.

Un trastorno depresivo es algo más complejo que un estado anímico bajo: los sentimientos de desesperanza, culpa y pesimismo afectan todo ámbito de la vida, desde relaciones interpersonales, vida laboral, hasta la salud física.

Por ejemplo, algunos hombres con depresión ocultan sus emociones y pueden parecer enojados, irritables o agresivos, mientras que muchas mujeres parecen tristes o expresan nostalgia. Los hombres con depresión pueden sentirse muy cansados y perder el interés en el trabajo, la familia o sus aficiones, pasatiempos. También pueden tener más dificultad para dormir a veces sus síntomas de salud emocional parecen ser problemas físicos. Por ejemplo, un latido cardiaco acelerado, presión en el pecho, dolor de cabeza o problemas digestivos pueden ser signos de un problema de salud mental.

Muchos hombres son más propensos a ver a su médico sobre los síntomas físicos que los emocionales.

No todos los hombres que están deprimidos tienen todos los síntomas mencionados. Algunos hombres tienen pocos, mientras que otros pueden tener muchos.

LAS CAUSAS.

Un evento traumático, la pérdida de un ser querido, una relación personal difícil, un problema financiero o cualquier cambio estresante en el patrón de vida (independientemente de que el cambio sea deseado o no deseado), puede provocar un episodio depresivo.

Los factores genéticos: los hombres que tienen antecedentes familiares de depresión pueden ser más propensos a desarrollar la enfermedad que aquellos cuyos familiares no tienen depresión.

RECONOCIENDO LA DEPRESIÓN.

El hombre por naturaleza resulta ser más concreto y práctico y menos conectado con el mundo emocional. La negación de la depresión dificulta el diagnóstico y en términos generales esto se traduce en que “a los hombres les cuesta mucho más reconocerse como depresivos, debido a que muchos interpretan estos síntomas como un signo de debilidad”

El primer paso para poder superar la depresión, es reconocer el problema y tomar la decisión de buscar y pedir ayuda.

Es importante que los hombres que buscan ayuda, sean abiertos y honestos.

El hecho de reconocer que tienen un problema emocional no los hace menos masculinos que los demás, todo lo contrario reconocer el problema detectar la causa y hacerle frente es muestra de fortaleza.

COMO SUPERARLO.

Tomar medidas al respecto deben acudir con un especialista en psicología en caso de que la depresión sea grave existen medicamentos, con los que se pueden reforzar.

Actividad física (ejerció)

Realiza actividades que te hagan sentir un poco mejor. Si bien es cierto, que cuando se está deprimido no tienes ganas ni crees que el hacer actividades te sirva para nada, sin embargo, hacer actividades permite incrementar tu nivel de energía física y mental, desenfocar la mente de los pensamientos negativos.

Exprésate. Cuando una persona está deprimida, puede tener bloqueadas la creatividad y la capacidad para disfrutar de las cosas. Ejercita tu imaginación (pintando, dibujando, haciendo garabatos, cosiendo, escribiendo, bailando, componiendo música, etc.)

Con esto no solo conseguirás que fluyan tus sentidos creativos, sino que también experimentarás emociones positivas.

Los hombres a menudo evitan enfrentar sus sentimientos. En muchos casos, los amigos y familiares son los primeros en reconocer que ellos están deprimidos.

¿Conoces un hombre malhumorado, irritable y que no tiene sentido del humor? Quizás abusa del alcohol y las drogas, parece que se aísla, es muy reservado y no se interesa en las personas ni en las actividades que antes disfrutaba. Ayúdalo!

La psicoterapia ayuda enseñando nuevas formas de pensar y comportarse a cambiar los hábitos que pueden estar contribuyendo a la depresión. También a los hombres a entender y resolver situaciones o relaciones difíciles que están causando su depresión.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los Teléfonos .01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.