GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

¿Cómo afecta la depresión a nuestra vida laboral? Instituto Claritas

Actualidad Empresarial | 14/03/2022 | 00:00

La salud mental y el estado anímico de las personas son factores sumamente importantes, según diversos estudios científicos surgidos en los últimos años. Estos elementos pueden determinar el comportamiento y el desempeño de la persona en su vida cotidiana.

De hecho, gracias a su sintomatología que incluye falta de motivación y disciplina, actualmente se considera que la depresión es uno de los principales trastornos capaces de afectar considerablemente la vida laboral de las personas. Afortunadamente, esta es una enfermedad que puede ser tratada de manera eficiente junto a centros especializados como el Instituto Claritas, el cual cuenta con un exclusivo grupo de psicólogos en Madrid.

¿Por qué la depresión puede llegar a afectar la vida laboral?

Muchas personas cometen el error de subestimar aquellos trastornos que están relacionados con la salud mental. De hecho, hay quien considera que, para superar problemas como ansiedad, estrés, trastornos alimenticios o depresión, solo es necesario tener fortaleza y no pensar en los problemas. No obstante, lo que no se tiene en consideración es que todos estos padecimientos son enfermedades como cualquier otra.

Se considera que la depresión está relacionada con un desequilibrio en los principales neurotransmisores y aminoácidos del cerebro, los cuales se encargan principalmente de producir sustancias como la serotonina o la dopamina: ambas consideradas como las sustancias de la felicidad. Cuando los niveles de estos componentes son bajos, se considera que puede presentarse un cuadro clínico de depresión.

Uno de los principales síntomas de este padecimiento es la aparición de fenómenos como la anhedonia y la abulia. Mientras que la primera está relacionada con la pérdida de placer o disfrute; la abulia tiene que ver con la falta de motivación en realizar cualquier tipo de objetivo u obligación incluyendo las responsabilidades laborales. En estos casos, el cerebro no responde a los estímulos externos por presentar un buen desempeño o productividad, simplemente está estancado en el desinterés.

Tratamiento psicoterapéutico de calidad en España

Hoy en día, existen muchas alternativas para tratar efectivamente la depresión, incluso en

aquellos casos en los que el trastorno es grave o recurrente. La medicación, por ejemplo, ha demostrado ser bastante efectiva para controlarla, no obstante, el acompañamiento terapéutico con un psicólogo profesional es el primer paso para empezar a combatir este padecimiento de forma sana y empática.

En centros especializados como el Instituto Claritas es posible encontrar un amplio grupo de profesionales expertos en salud mental, ideales para dar los primeros pasos en la recuperación de la enfermedad por depresión. Después de todo, sus psicólogos en Madrid ayudarán a cualquier paciente a encontrar herramientas para hacer frente a los problemas de una manera saludable.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/169280-como-afecta-la-depresion-a-nuestra-vida-laboral-instituto-claritas.htm