GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

La depresión y su tratamiento

Actualidad Empresarial | 05/10/2022 | 00:00

La depresión es un trastorno mental que altera las actividades cotidianas y el estado de ánimo de un individuo.

Con frecuencia, las personas que se encuentran en esta situación buscan acudir a un psicólogo online. Sin embargo, y aunque en general esta modalidad es tan efectiva como la presencial, en el caso de la depresión suele ser más efectivo un tratamiento presencial. Es muy importante, por tanto, acudir a un psicólogo especializado en depresión en Madrid, que cuente con las herramientas adecuadas para solucionar el episodio de manera progresiva.

Qué factores determinan la depresión

La depresión es un trastorno que puede afectar a niños, adolescentes y adultos. Una señal característica es el bajo estado de ánimo, a esto se le añade la tristeza recurrente y alteraciones del comportamiento. En su mayoría, lo padecen mujeres e individuos menores de 45 años, pero también están propensos quienes sufren una pérdida o un suceso que cambia su estructura emocional. Esta alteración se presenta una vez en la vida, pero se pueden desarrollar episodios a lo largo de los años. Dependiendo de la duración de los síntomas, el psicólogo realiza un diagnóstico y asigna un tratamiento ajustado. En general, el paciente tiene un estado de ánimo bajo, reduce su interés por las cosas que antes le emocionaban, insomnio o hipersomnia, pérdida de energía y disminución de la capacidad para concentrarse.

Forma de tratar la depresión

Cuando una persona cercana presenta la mayoría de los indicios dos semanas consecutivas, es importante buscar un psicólogo especializado en depresión en Madrid que se encargue de establecer la complejidad de la situación. Si bien el psicólogo online es una solución, los expertos recomiendan que en el caso de la depresión se ejecute una terapia presencial para salir del ambiente cotidiano y establecer un hábito; lo que es positivo en el proceso de recuperación.

Entre las formas para abordar la depresión, se ejecuta un horario con las actividades diarias, en este se colocan tanto las obligaciones, tiempo de ocio y demás aspectos que le motivan. También, hacer deportes, plantear objetivos y desahogarse permite conseguir una nueva perspectiva. En este caso, el Instituto Cláritas cuenta con un gran número de psicólogos enfocados en la depresión, que disponen de las mejores herramientas para tratar a todo tipo de pacientes. En su plataforma web, se encuentra mayor información con respecto al proceso para conseguir un terapeuta.

La depresión es una afección a la que están propensos todos los seres humanos, es por ello que contar con expertos en el acompañamiento es ideal para conseguir respuestas oportunas.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/186446-la-depresion-y-su-tratamiento.htm