

What is Depression?



Depression is a medical illness, like diabetes or high blood pressure. 1 in 5 individuals will suffer from clinical depression in his or her lifetime. It's twice as common in women than in men. Talking with a doctor about how you feel is the first important step to getting better.

Feeling sad once in a while is a normal part of life. When feelings of sadness last for a long time and start getting in the way of things you do everyday, you may be depressed. Signs of Depression can include:

- Feeling sad most of the day, nearly every day, for 2 weeks or longer
- Loss of interest in things you used to enjoy
- Lack of energy
- Sleep and appetite disturbances
- Weight changes
- Difficulty concentrating
- Feelings of hopelessness, helplessness and worthlessness
- Not being able to make decisions
- Thoughts of death and suicide
- Chronic aches and pains that don't go away even after taking medication



Who can be affected by Depression?

Anyone can be affected by depression:

- Men and Women
- Teens and adolescents
- Children
- Elderly
- People of any race, ethnic group or any country.

Depression does not always have to be feeling sad. It can also be feeling emptiness, numb or just not caring about anything anymore.

People can't just "snap out of it" and need time and help to work out their depression

A Message of Hope: Depression is Treatable

The good news is that **depression is treatable**. Talking with your doctor and care manager about how you feel is a very important first step. You can participate actively in treatment by (a) asking questions and (b) following through with the treatment that you, your doctor and care manager decide is best for you. With treatment, up to 80% of people with depression can show improvement, usually in 4 to 6 weeks. Common interventions include anti-depressant medications, psychotherapy (or talking therapy), self-management, or a combination of the three.

¿Qué es la depresión?



La depresión es una enfermedad, como la diabetes o la hipertensión. Una de cada cinco personas sufre depresión en algún momento de su vida. El primer paso para estar mejor consiste en hablar con un médico acerca de cómo se siente.

Sentirse triste alguna vez es normal. Cuando el sentimiento de tristeza se prolonga por mucho tiempo y comienza a interferir con su vida diaria, es posible que esté deprimido. Algunos signos de depresión son:

- Sentirse triste la mayor parte del día, casi diariamente, durante 2 semanas .
- Ya no interesarse por cosas que solía disfrutar.
- Sentirse vacío o indiferente.
- Sentir que ya nada importa.
- Deseo excesivo de dormir o imposibilidad de dormir.
- Dificultades para concentrarse.
- Incapacidad para tomar decisiones.
- Pensamientos de muerte y de suicidio.
- Dolores y molestias que no desaparecen ni siquiera tomando algún medicamento.



¿A quién afecta la depresión?

La depresión puede afectar a cualquier persona:

- Hombres y mujeres
- Jóvenes y adolescentes
- Niños
- Ancianos
- Gente de cualquier raza, comunidad étnica nacionalidad.

Las personas no pueden deshacerse de ella “por arte de magia”. Necesitan tiempo y ayuda para salir de la depresión.

Mensaje esperanzador: La depresión tiene tratamiento

La buena noticia es que **la depresión tiene tratamiento**. Un primer paso muy importante consiste en hablar con su médico o enfermera acerca de cómo se siente. Puede ayudarse haciendo preguntas y llevando a cabo lo que usted y su médico o enfermera decidan que es mejor para usted. Si existe un tratamiento para usted, casi toda persona con depresión tiene la posibilidad de sentirse mejor. Pero no es algo inmediato. Es necesario que transcurran 4 a 6 semanas para que realmente comience a sentir alguna diferencia. Su médico o enfermera será quien decida si usted necesita un tratamiento médico, psicoterapia (terapia basada en la conversación), algunas cosas que puede hacer por usted mismo (como actividad física o visitar amigos) o una combinación de estas tres modalidades.