



Depresión Enmascarada

Algunas personas no reportan cuando experimentan “depresión” a sus seres queridos o médicos porque equiparan la depresión con sentirse triste. En cambio, las personas que tienden a ser más estoicas y autosuficientes que también viven con depresión tienen más probabilidades de demostrar estos cambios en el estado de ánimo y el comportamiento:

- Fatiga y trastornos del sueño
- Irritabilidad/ira/violencia/impulsividad
- Disminución de la tolerancia al estrés
- Pérdida de interés
- Aumento del uso de alcohol y drogas y otros “vicios” (por ejemplo, pornografía, juegos de azar, gastos erráticos, etc.)



Estos comportamientos rara vez ofrecen apoyo a las personas. Por el contrario, tienden a meter a personas en problemas o, como en el caso de los problemas para dormir, las prescripciones médicas. Saber que este grupo de experiencias puede estar relacionado con la depresión puede ayudar a las personas a obtener el tratamiento adecuado que necesitan para volver a tener una pasión por la vida.



Escaneé este código
para ver más Recursos
para la Salud Mental