

# PAPEL DE LA ENFERMERIA EN PACIENTES CON DEPRESION.

AUTORAS : UCEDA PAEZ EVA MARIA-GUILLEN PUERTAS CRISTINA- DE LAS HERAS UBEDA MONICA.

## RESUMEN

La depresión es una enfermedad que puede ocasionarte abatimiento, infelicidad y culpabilidad. La depresión puede quitar sentido a tu vida, por ello es imprescindible tratarlo médicamente y psicológicamente. No dejes que la depresión arruine tu vida. ¡ENTÉRATE QUÉ TANTO DAÑO CAUSA ESTE MAL !

## INTRODUCCION

Los sentimientos de depresión se pueden describir como sentirse triste, melancólico, infeliz o miserable. La mayoría de las personas se siente de esta manera alguna vez durante períodos cortos, pero la verdadera depresión clínica es un trastorno del estado de ánimo en el que los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración interfieren con la vida diaria durante un período prolongado.

Puede aparecer en cualquier edad, aunque es especialmente frecuente en la adolescencia. La depresión es más común en las mujeres que en los hombres. Una de cada 5 mujeres y uno de cada 10 hombres sufren depresión alguna vez, aunque ellos parecen buscar ayuda con menor frecuencia

ESTABLECE  
OBJETIVOS  
POSIBLES Y CORTOS

INCORPORA NUEVOS  
HABITOS A TU VIDA

REALIZA MEDITACION

HAZ EJERCICIO  
FISICO

PIDE QUE TU FAMILIA  
Y AMIGOS TE  
ACOMPañEN.

¿Quieres Saber  
Como Superar La  
Depresion?



## CONCLUSION

Es una de las enfermedades mentales más comunes y existen tratamientos muy efectivos, que varían de acuerdo con la causa y gravedad de los síntomas, así como las preferencias del paciente.

Existen diferentes tipos de depresión y existen diferentes tratamientos que pueden ayudarte a combatir la depresión. Lo importante es que hagas uso de ellos y puedas combatir los síntomas de esta enfermedad que puede hacerte sentir que la vida no tiene sentido. No dudes en pedir ayuda, acompañada/o es más fácil.

Para la depresión leve, la asesoría y las medidas de cuidados personales sin fármacos pueden ser suficientes. Los hábitos de vida saludables pueden ayudar a prevenirla o evitar que reaparezca: alimentación adecuada, hacer ejercicio físico, aprender a relajarse y no consumir alcohol ni drogas.