

# DÍA MUNDIAL DE LA LUCHA CONTRA LA DEPRESIÓN



## MITOS Y VERDADES DE LA DEPRESIÓN

MITO 	VERDAD 
"La depresión no es algo real" "Es su imaginación"	La depresión es una enfermedad del cerebro. Las investigaciones, sostienen que determinadas sustancias químicas del cerebro se desequilibran, causando la enfermedad. No existe sola causa, sino que muchas, incluyendo los genes, acontecimientos estresantes, enfermedades y medicamentos, lo que podría causar un desequilibrio.
"La depresión siempre se mejorar sola" "Puedo esperar hasta que se me pase" "Si estás deprimido piensa en positivo y ya"	Pocas personas superan la depresión por sí mismas. La mayoría necesita tratamiento. Las personas con depresión pueden tratarse y volver a su rutina laboral y hogareña. Sin tratamiento, la depresión puede durar meses o incluso años.
"La depresión siempre tiene una causa " "Algo malo ha pasado para que estés con depresión"	La depresión puede comenzar luego de vivir algún acontecimiento negativo, sin embargo, también existen otros factores que pueden provocarla. Los medicamentos, los problemas hormonales, un nacimiento o el consumo de alcohol y drogas. También ocurre sin tener una razón clara.
"La depresión es de débiles" "Si no puede superarla, usted es débil"	La depresión es una enfermedad, es decir, es un problema con los componentes químicos del cerebro, no con la persona y requiere de tratamiento y apoyo de un especialista para superarla.
"Solamente las personas que están muy deprimidas o que piensan en el suicidio necesitan medicamentos"	Los medicamentos ayudan a muchas personas con depresión. Pudiendo aliviar o eliminar los síntomas.
"La depresión es estar triste"	La depresión es mucho más que estar triste. Es más, la tristeza es sólo residual. Apatía, cansancio y pérdida de interés por cosas, pueden con frecuencia ser los síntomas principales.
"Las personas deprimidas están así porque quieren"	Sin duda éste puede ser es uno de los pensamientos más comunes en las personas, pero ninguno quiere estar deprimido. La depresión es una enfermedad y no un capricho de quien la padece.

