

PROYECTO

La Organización Nacional de Trastorno Bipolar y Depresión, trabaja en pro de la salud mental de las mujeres, esta área constituye uno de los campos de acción principal, promueve programas de atención terapéutica individual, grupal y familiar, ha implementado grupos de apoyo específicos para las mujeres que padecen depresión y organiza espacios de reflexión para abordar temas cotidianos que se presentan de la convivencia diaria, este trabajo busca prevenir las crisis emocionales, aportando en la construcción de mejores condiciones de vida para las mujeres, a través del autoconocimiento, la toma de consciencia y la identificación de las propias necesidades.

OBJETIVO:

Atender a mujeres y hombres de diversas edades que presentan síntomas de depresión, que no han tenido atención médica, que habitan en zonas de alta vulnerabilidad social. En la que los riesgos son inherentes a su condición de vida, en especial en las mujeres que han vivido situaciones de violencia, abusos, estigmatización, rechazo y exclusión social.

Servicios que otorgamos:

- *ATENCIÓN PSICOLÓGICA
- *PSICOEDUCACIÓN
- *GRUPOS DE APOYO Y AUTOAYUDA

Citas al teléfono: 55 14 15 28

Calle oriente 69-A No. 2907,
Col Ampliación Asturias.
Del. Cuauhtemoc,
CP. 06890, México, D. F.

www.trastornobipolar.org.mx

Este proyecto es co-financiado por:



"Este programa es de carácter público. Está prohibido el uso de este programa con fines políticos, electorales, de lucro y otros distintos a los establecidos. Quien haga uso indebido de este programa deberá ser denunciado y sancionado de acuerdo con la ley aplicable y ante la autoridad competente."



Depresión



La enfermedad
oculta

DEPRESIÓN “LA ENFERMEDAD OCULTA”

La Depresión es una emoción experimentada por la mayoría de las personas en algún momento de su vida.

Pero distinguir entre la depresión “normal” y la depresión como una enfermedad que requiere tratamiento médico resulta difícil de diferenciar para el común de la población.



En nuestra cultura la estigmatización que genera la enfermedad mental y la falta de información verídica han creado la falsa idea de que la depresión no requiere atención médica y que puede ser superada con fuerza de voluntad y esfuerzo personal, o sea “ECHÁNDOLE GANAS”

También se cree que se debe a la debilidad de carácter o a la mala educación recibida. Esta información errónea ha dificultado que la población identifique los síntomas de la depresión y que la perciba como una enfermedad que requiere atención y tratamiento médico.

¿CÓMO RECONOCER LA DEPRESIÓN?

Cinco o más de los siguientes síntomas en un periodo mínimo de dos semanas o más.

- Estado de ánimo deprimido la mayor parte del día. Sentirse triste o vacío.
- Disminución marcada del interés o del placer en todas o casi todas las actividades diarias.
- Pérdida de peso no debido a dieta, o ganancia de peso, disminución o aumento del apetito.
- Insomnio o hipersomnias casi todos los días.
- Agitación o inquietud.
- Retardo psicomotor o enlentecimiento.
- Fatiga o pérdida de energía casi todos los días.
- Sentimientos de inutilidad o de culpa excesiva e inapropiada.
- Disminución en la habilidad para pensar, o dificultad para concentrarse.
- Pensamientos recurrentes sobre la muerte, ideas suicidas recurrentes sin un plan específico, intentos de suicidio.



La depresión es una enfermedad mental, no un defecto de carácter ni una debilidad emocional.



En la actualidad la eficacia de los distintos tratamientos médicos se ven reflejadas en la estabilidad de las personas afectadas por la depresión.

FACTORES DE RIESGO

- ⊙ Género: Es dos veces más probable en las mujeres.
- ⊙ Edad: El pico en la edad de comienzo está entre los 20 y 40 años.
- ⊙ Genética: El riesgo es de 1.5 a 3 veces mayor si hay historia familiar.
- ⊙ Edo. Civil: En las personas separadas o divorciadas las tasas son más altas; en los hombres Solteros las tasas son más altas que en los Casados y en las mujeres Casada las tasas son más altas que en las Solteras.
- ⊙ Depresión postparto: El riesgo aumenta en los 6 meses siguientes al parto.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA AYUDARME?

- ✓ Acudir al médico familiar de mi unidad médica ó
- ✓ A centros de salud mental ó
- ✓ A Organización Nacional de Trastorno Bipolar y Depresión.