

# EL MUNDO DE EMOCIONES, LA DEPRESIÓN



El llanto, que se asocia con la depresión es un grito de ayuda que, permite a los otros brindar acompañamiento y soporte emocional. Llorar, sana y libera.

Durante la depresión se presenta una disminución de los neurotransmisores del bienestar:

- Dopamina, precursora del placer
- Serotonina, precursora de la felicidad
- Adrenalina, una deficiencia funcional de la norepinefrina

Además se presenta un aumento de la acetilcolina que conducen a los estados neuro-psico-fisiológicos de la depresión.

Por ello, para combatir los síntomas, se hace necesario realizar ejercicio regularmente, procurarse calidad del sueño, mantener relaciones personales saludables, cuidar la sana nutrición del cuerpo y de la mente, así como la realización de prácticas de consciencia plena.

Si sufres de depresión debes saber que, sí existe la posibilidad de atenderla. Si aprendes a gestionarla de forma adecuada, podrás recuperar paulatinamente tu vida, volver a vivir cada vez más, con mayor plenitud y alegría. Paso a paso, continuo, verás que ¡todo tomará sentido!

**POR: ELIZABETH MÁRQUEZ**

La depresión surge de la presencia prolongada de la tristeza, sus síntomas son iguales, sólo varía en que es mayor su persistencia en el tiempo y que no necesariamente tiene una razón de origen que la sustente; es decir, que **la depresión no es resultado de un proceso de duelo, como la tristeza, sino más bien, suele estar relacionada con la carencia de un sentido de vida.**

La ansiedad puede presentarse como resultado de estados crónicos de estrés, ansiedad o, por cambios hormonales drásticos, entre otros.

La necesidad que suele haber detrás de esta emoción es, cubrir un vacío existencial. Se considera que la depresión es una complicación emocional de diferentes factores, por lo que es necesario resaltar la importancia de recibir atención profesional prioritaria.



ELIZABETH MÁRQUEZ ES PSICÓLOGA  
CONTACTO:



722 443 9233



VIVE EN ARMONÍA



LIBROS, SABER Y PSICOLOGÍA