

Ante la depresión persistente es recomendable acudir a consulta

Posted on 8 de enero de 2023 by Diario Humano



Cuando emociones como la tristeza, frustración y desesperanza permanecen por más de dos semanas debe solicitarse apoyo profesional

Diario Humano | La Paz, Baja California Sur. - Adoptar hábitos de vida que contribuyan a mejorar la salud mental, como hacer ejercicio, dormir ocho horas y mantener un contacto frecuente con familiares, amigos o seres queridos, al tiempo de buscar asistencia profesional cuando se registran emociones desagradables persistentes, es una de las asignaturas que las y los sudcalifornianos pueden priorizar en este 2023 para tener un mayor bienestar.

La estabilidad emocional es un aspecto que con frecuencia se descuida o minimiza debido al estigma que suele ejercerse hacia las personas que registran afecciones de este tipo como la depresión, pero desatenderlo puede hacer que una condición adversa derive en trastornos o patologías que generen un mayor impacto negativo, señaló el director de la Red Estatal de Salud Mental (RESMA), Juan Pablo Peña.

Tener pasatiempos, participar en actividades grupales, establecer listas de prioridades y metas, son algunas prácticas que ayudan a mejorar el estado anímico y que contribuyen a desarrollar habilidades sociales como el autoconocimiento y autocontrol, dijo el psicólogo al mencionar que evitar el consumo de alcohol y drogas, realizar un uso adecuado de la tecnología y las redes sociales, así como mejorar los hábitos alimenticios son otras recomendaciones para fortalecer este rubro de la salud.

Agregó que, por diversas causas, las personas pueden experimentar sentimientos ocasionales de tristeza, frustración o desánimo sin que estos generen mayor afectación, pero cuando estos síntomas de depresión persisten por más de dos semanas es aconsejable buscar la asistencia de profesionales calificados o en su caso acudir a las unidades de salud especializadas con que cuenta la Secretaría de Salud en la entidad para recibir intervenciones oportunas.

Hay quienes, por problemas socioeconómicos, disputas familiares, duelos e incluso por factores fisiológicos, registran con mayor intensidad estas emociones negativas durante periodos festivos, como ocurre en esta fase del año, pero deben recordar que la autoridad estatal tiene a su disposición estos servicios de salud (cuyos horarios de atención y direcciones pueden ser consultados en el portal www.saludbcs.gob.mx), que tienen el objetivo de ayudarles a restablecer o mejorar su calidad de vida.