

Diferencias entre tristeza y depresión



Tristeza

Depresión

La tristeza es una emoción normal que suele aparecer cuando tenemos una pérdida como la muerte de un ser querido, una ruptura amorosa, pérdida de un trabajo, etc.

La depresión es una emoción psicológica que tiene un origen biológico y genético. Una pérdida puede desencadenarla, pero también puede aparecer sin que exista una causa aparente.

¿Cuál es la causa?

La tristeza suele aparecer en el mismo momento de la pérdida.

Los síntomas no suelen aparecer de forma inmediata, lo más habitual es que aparezcan meses después de la pérdida.

¿Cuándo aparece?

Tristeza

¿Qué síntomas tiene?

La tristeza va asociada más síntomas como insomnio, baja autoestima, sentimiento de culpa, irritabilidad, entre otros. También pueden aparecer síntomas físicos como cansancio, dolores o trastornos del sueño y del apetito.

La sensación de tristeza es conocida y psicológicamente localizable. La intensidad de la tristeza es adecuada a la pérdida, y suele desaparecer sola al cabo un tiempo.

Las sensaciones son cualitativamente diferentes a la tristeza, se sienten en el cuerpo de forma vaga e imprecisa. La intensidad es mayor y desproporcionada, no suele desaparecer y es necesario realizar algún tipo de tratamiento.

¿Qué se siente?

El estado de tristeza puede variar a lo largo del día, y normalmente permite llevar a cabo las tareas cotidianas.

Se siente de forma constante todos los momentos del día y la persona tendrá dificultades para continuar con sus actividades diarias.

¿Cómo afecta a la vida diaria?

La persona con tristeza no se aísla de su entorno sino que busca consuelo.

La persona deprimida es menos reactiva a los estímulos externos y tiende al aislamiento.

¿Cómo se relaciona con su entorno?

La tristeza desaparece por sí sola al cabo de un tiempo.

No desaparece por sí misma, y es necesario algún tipo de tratamiento.

¿Cuál es el tratamiento?

Consejos:

La depresión y la ansiedad afectan a los pensamientos y las conductas, pudiendo causar un enorme sufrimiento durante meses si no se instaura un tratamiento adecuado.

Si tú o algún familiar pensáis que podéis estar deprimidos o sufrir ansiedad:

- Solicita ayuda profesional.
- Habla de tus sentimientos con alguien de tu confianza.
- Recuerda que puedes sentirte mejor si recibes la ayuda adecuada.
- Sigue realizando las actividades que te gustaban cuando te encontrabas bien.
- No te aisles. Mantén el contacto con familiares y amigos.
- Haz ejercicio regularmente, aunque se trate de un pequeño paseo.
- Mantén hábitos regulares de alimentación y sueño.
- Come a intervalos regulares y duerme suficientes horas.
- Evita o limite la ingesta de alcohol y abstente de consumir drogas, ya que estos productos pueden empeorar tu estado.

La depresión es frecuente entre las **personas de edad avanzada**, y suele ir asociada momentos difíciles, como la pérdida de la pareja o a afecciones físicas. Estas situaciones pueden provocar que la depresión no se diagnostique, y que las personas afectadas no reciban tratamiento.

Los niños y niñas también pueden sufrir depresión. El crecimiento conlleva enfrentarse a situaciones nuevas y no todos los niños y niñas afrontan igual los cambios y desafíos. Es importante estar alerta y detectar posibles cambios en el carácter, como por ejemplo, el retraimiento, la irritabilidad, llorar sin motivo aparente, dificultades para concentrarse en la escuela o cambios en el apetito y en el sueño.

Si deseas más información pídenos la guía práctica sobre depresión y ansiedad

Con la colaboración de:

Qualigen

Con el aval de:



Alianza General de Pacientes

Sentirse bien es posible

DEPRESIÓN
ANSIEDAD



alpega
farmacia
siempre cerca de ti

Pregúntanos, en la farmacia podemos ayudarte

Te realizaremos un pequeño test para valorar tu situación y te aconsejaremos

Ansiedad y depresión

Diferenciar ansiedad y depresión no siempre resulta fácil ya que algunos de los síntomas pueden ser comunes a ambas patologías. En la ansiedad la emoción dominante es el miedo, mientras que en el caso de la depresión lo es la tristeza.

Tanto el miedo como la tristeza son estados emocionales a los que nos enfrentamos todas las personas cuando pasamos por una situación que nos angustia, tenemos algún problema importante o padecemos alguna pérdida. Es muy importante diferenciar si lo que nos está pasando en una respuesta normal a la situación que estamos viviendo, o si realmente se puede tratar de algo más grave y podríamos estar padeciendo una ansiedad patológica o una depresión.

¿Qué es la ansiedad?

Los pacientes con trastornos de ansiedad presentan una respuesta emocional excesiva ante un estímulo externo, el mecanismo de respuesta normal frente a situaciones amenazantes se altera, y se manifiesta de forma repetitiva en situaciones que no deberían ser estresantes.

Síntomas de la ansiedad

- Miedo y preocupación.
- Pensamientos obsesivos
- Tristeza
- Problemas de sueño
- Dificultad de concentración
- Dificultad para respirar
- Fatiga y/o dolor
- Palpitaciones y temblores
- Náuseas
- Hormigueos en manos y pies
- Mayor sensibilidad emocional
- Miedo a morir o a volverse loco

Diferencias entre Ansiedad normal y ansiedad patológica



Ansiedad		Ansiedad patológica
Es una reacción normal motivada por una situación estresante.	¿Cuál es la causa?	Puede aparecer sin ningún desencadenante, o si lo hay la respuesta es desproporcionada a la situación que la provoca.
Miedo y angustia	¿Qué síntomas tiene?	El miedo va asociado a otros síntomas como dificultad de concentración, pensamientos obsesivos, tristeza, etc. También pueden aparecer síntomas físicos como fatiga, dificultad para respirar o dolor entre otros.
Se producen episodios de forma puntual, cuando se produce la situación angustiosa, y son de poca duración.	¿Cuándo aparece?	Se producen episodios de forma habitual y son de duración prolongada.
La ansiedad provoca sufrimiento, pero este es transitorio y no es incapacitante. Es una ansiedad adaptativa, que incluso puede provocar un aumento del rendimiento personal.	¿Cómo afecta a la vida diaria?	El grado de sufrimiento es alto y perdura en el tiempo, lo que provoca dificultad para sobrellevar las actividades diarias.
No cambia el comportamiento habitual de la persona.	¿Cómo se relaciona con su entorno?	Si persiste en el tiempo puede provocar cambios en la conducta. Se puede complicar con otros trastornos o incluso con adicciones.

¿Qué es la depresión?

Es una enfermedad que se caracteriza por una tristeza persistente y por la pérdida de interés en las actividades con las que normalmente se disfruta, así como por la incapacidad para llevar a cabo las actividades cotidianas, por un tiempo prolongado.

Síntomas de la depresión

- Tristeza
- Pérdida de interés y de capacidad de disfrutar
- Baja autoestima y sentimientos de culpa
- Retracción social
- Cambios en la actividad psicomotriz
- Trastornos del sueño y/o del apetito
- Cansancio y falta de concentración
- Dolores sin causa aparente
- En situaciones graves, pensamientos de suicidio

Tratamiento y recuperación

Afortunadamente existen tratamientos, para la ansiedad y la depresión, que llevan a la recuperación total. En función de la gravedad puede ser eficaz la psicoterapia, los medicamentos específicos o una combinación de ambos.

En este tipo de patologías son habituales las recaídas, en muchas ocasiones por no seguir las indicaciones del médico. El tratamiento farmacológico debe seguirse de forma escrupulosa y mantenerse incluso después que los síntomas hayan desaparecido.