

## Problemas emocionales: Depresión, ansiedad e ira - [Emotional Problems: Depression, Anxiety, and Anger]



Todo el mundo se siente triste, preocupado o disgustado de vez en cuando. Pero si esos sentimientos duran mucho tiempo o empiezan a perturbar su vida, el tratamiento, como la asesoría psicológica o los medicamentos, puede ayudar a que las cosas vuelvan a la normalidad.

Sin tratamiento, estos problemas podrían empeorar. También pueden causar otros problemas de salud físicos y emocionales, o empeorarlos.

### ¿Qué causa los problemas de salud emocional?

Los problemas de salud emocional son causados por cambios en las sustancias químicas del cerebro. No se trata de un defecto de la personalidad. Y no quiere decir que usted sea débil o una mala persona, ni que se esté volviendo loco.

Estos tipos de problemas pueden ser hereditarios.

Pueden ser desencadenados por estrés físico (como una enfermedad o una lesión) o por estrés emocional (como la pérdida de un ser querido). Pueden ocurrir porque usted tiene un problema de salud a largo plazo (crónico), como diabetes, cáncer o dolor crónico. A veces, empiezan sin una razón clara.

### Depresión

La depresión es una enfermedad clínica que afecta su manera de sentir, pensar y actuar. Es algo más que melancolía o sentimientos de dolor de corta duración, o una baja energía. Puede tener un gran impacto en su vida, en su trabajo, en su salud y en sus seres queridos.

La depresión es un problema muy común en hombres y mujeres de todas las edades. Puede ser leve o grave. Puede aparecer y desaparecer, o puede durar mucho tiempo. Una persona podría deprimirse una sola vez o muchas veces.

Usted podría estar deprimido si:

- Se siente triste o sin esperanzas.
- Siente poco interés o placer en la vida.

Esté alerta a estos otros signos de depresión:

- Sube o baja mucho de peso.
- Tiene dificultades para dormir o duerme demasiado.
- Se siente inquieto.
- Se siente cansado todo el tiempo.
- Se siente inútil o muy culpable.
- Tiene problemas de atención, de memoria o para tomar decisiones.
- Piensa con frecuencia en la muerte o en el suicidio.

Si cree que puede estar deprimido, consulte con su médico.

La depresión suele mejorar con medicamentos o con asesoría psicológica. Si está demasiado deprimido para cuidar de sí mismo, o si es suicida, es posible que tenga que permanecer en un hospital.

## Ansiedad

Todo el mundo se preocupa o se siente un poco nervioso de vez en cuando. Un poco de ansiedad puede incluso ayudarle a centrarse. Pero demasiada ansiedad o la ansiedad que causa problemas con la vida cotidiana no es normal.

Algunas personas se sienten demasiado ansiosas solo en determinados momentos, mientras que otras se sienten ansiosas la mayor parte del tiempo. Cualquier tipo de ansiedad puede hacer que se sienta impotente, confundido o preocupado.

Algunas veces, la ansiedad es un signo de otro problema, como depresión o demasiado estrés. La ansiedad se puede tratar con medicamentos y/o asesoría psicológica.

## Ira y hostilidad

La **ira** le dice a su cuerpo que se prepare para pelear. Esto se conoce a veces como reacción de "pelear o huir". Cuando usted se enoja, las hormonas en su sangre elevan la presión arterial. Su corazón late más rápido y usted respira con más intensidad.

Esta es una reacción normal a los momentos estresantes. Incluso puede ser útil si tiene que reaccionar rápidamente ante el peligro. A veces, incluso puede estar bien que exprese su ira. Pero si se siente enojado con frecuencia, o en ocasiones cuando no hay ninguna razón para estar enojado, es posible que tenga un problema.

La **hostilidad** significa estar listo para pelear todo el tiempo. Las personas hostiles pueden ser tercas, impacientes, impulsivas o tener una "actitud negativa". Pueden meterse en peleas o sentir ganas de golpear algo o a alguien. La hostilidad lo mantiene apartado de otras personas.

Demasiada ira u hostilidad puede mantener alta la presión arterial y elevar el riesgo de tener otro problema de salud, como depresión, ataque al corazón o ataque cerebral. Si tiene problemas con la ira o con la hostilidad, la asesoría psicológica le puede ayudar a aprender mejores maneras de lidiar con el estrés, con sus sentimientos y con otras personas.

## Obtenga ayuda

Hable con su médico para ver si necesita tratamiento para problemas de salud emocional. Muchas personas no buscan ayuda porque se sienten avergonzadas o piensan que se recuperarán por sí solas. Esto es una pena, porque el tratamiento funciona bien para la mayoría de las personas.

Hable con su médico o con otro profesional de la salud de inmediato si:

- Sus síntomas se vuelven graves o interfieren en su vida diaria.
- Sus síntomas le causan problemas con otras personas.
- Tiene síntomas que no mejoran con el tiempo.
- Está pensando en hacerse daño a sí mismo o herir a otra persona.