

2 consejos para ayudarte a tratar la depresión de alto funcionamiento¹



Las personas con distimia a menudo no reciben tratamiento suficiente. Por lo general, cuando acuden a sus médicos de cabecera, estos no logran diagnosticar el problema.² Es posible que los pacientes manifiesten sus síntomas físicos o que no se quejen en absoluto porque el trastorno se ha convertido en una parte tan importante de ellos que creen que así es simplemente la vida.²

En las personas mayores, la distimia puede disfrazarse de demencia, apatía o irritabilidad.² Por ello es clave que conozcas estos dos consejos que pueden ser alternativas para sobrellevar esta afección.¹

Autocuidado.

1 Las personas con depresión altamente funcional a menudo viven en un estado de descuido. Incluso si se mantienen en buena forma física, pueden dejar de lado su vida emocional.¹

La terapia grupal rompe efectivamente su aislamiento emocional, ya que los miembros del grupo aprenden a poner sus necesidades en palabras y sanan las heridas emocionales.¹



Expresión creativa.

2 El arte, la música y la danza son algunas de las herramientas más potentes para dismantlar la depresión de alto funcionamiento.¹

Elige una actividad que te proporcione pura alegría, algo que te encante. Lo más probable es que desate la energía y la pasión atrapadas por rutinas mundanas y repetitivas.¹



Referencias:

1. Psychology Today. Así es la depresión altamente funcional. (Publicado 5 de abril de 2022). [Consultado el 17 de junio de 202]. Disponible en: <https://www.psychologytoday.com/es/blog/asi-es-la-depresion-altamente-funcional>
2. Harvard Health Publishing. Dysthymia. (Publicado 09 de marzo de 2014). [Consultado el 17 de junio de 2024]. Disponible en: https://www.health.harvard.edu/newsletter_article/dysthymia