

SIETE RIESGOS DE NO TRATAR LA DEPRESIÓN

Muchas personas esperan que su estado depresivo pase solo. Otras toman medidas alternativas: rezar, ir a fiestas o realizar un viaje. Incluso, hay quienes apelan a medidas verdaderamente perjudiciales: tomar alcohol, consumir drogas, asistir al casino.



Lo real es que, si el salir uno mismo de la depresión no funcionó, es hora de iniciar un tratamiento formal de salud, para evitar mayores pérdidas y recuperar la alegría de vivir. El permanecer depresivo tiene riesgos:

1. Mal rendimiento académico, laboral y social.
2. Mala calidad de vida.
3. Pesimismo y cuestionamiento improductivo del sentido de la vida.
4. Caída en el círculo vicioso "mal rendimiento - más depresión, etcétera".
5. Cronificación de la depresión.
6. Resistencia para vencer la depresión en un tratamiento ulterior.
7. Suicidio, si la depresión se torna grave.