



La vida en los ojos de la depresión y ansiedad

Podcast
Valeria S. Vega Berríos
801-16-9404
BIOL4999-453



Resumen podcast:

- Introducción
- Depresión
- Ansiedad
- "Facts"
- Entrevista: Adrializ Acevedo
- Recomendaciones
- Despedida



Depresión y ansiedad

- Depresión:

- Una condición médica que afecta a un porcentaje muy grande
- Usualmente, está causada por traumas o situaciones estresantes
- Trastorno del estado de ánimo en el que el paciente se siente extremadamente triste, decaído, sin fuerzas ni ganas de realizar actividades, inseguro y con frecuentes pensamientos negativos sobre sí mismo.

- Ansiedad:

- La enfermedad mental más común en los EE. UU afectando a 40 millones de adultos de 18 años o más.
- Síntomas: preocupación extrema, dificultad durmiendo, fatiga, problemas de concentración, tensión, entre muchos otros más.
- Sentir ansiedad de modo ocasional es una parte normal de la vida. Sin embargo, las personas con trastornos de ansiedad, con frecuencia tienen preocupaciones y miedos intensos sobre situaciones diarias.

Entrevista: Adrializ Acevedo

- 22 años
- Se graduó de bachillerato en psicología y con concentración menor en literatura en 3 años y medios.
- Síntomas empezaron en 9no grado
- Diagnosticada y medicada en universidad
- Empezó estudiando psicología con el propósito de entenderse



Recomendaciones

- Explicarle a alguien de confianza cómo te sientes
- Buscar ayuda profesional
- Hacer ejercicio físico
- Buscar distintas actividades: leer, escribir, tejer, pintar, entre otras
- Tener buena alimentación



¡Gracias!

