

## La depresión no está solamente en la cabeza de Don Colbert

Ana E. Giorgana

Septiembre 2015

La depresión afecta todo nuestro ser.



La Depresión según lo que expresa el Dr. Don Colbert no está solamente en la cabeza, en su libro Emociones que Matan habla extensamente en un capítulo sobre este tema tan importante en la enfermedades psicosomáticas.

[La Depresión](#) se ha convertido en un problema de salud pública y es necesario atenderla porque puede causar serias enfermedades físicas y una calidad de vida emocional deteriorada.

[La Depresión](#) es un trastorno del humor, es decir, del mal humor, las personas deprimidas no solo están tristes y agotadas, también se encuentran enojadas e irritables la mayoría del tiempo. Además, de que es una enfermedad que muestra diversos síntomas, grados y severidad.

Según el Dr. Don Colbert, las personas con depresión pueden presentar algunos de los siguientes síntomas:

- Dolores intensos y severos.
- Dolores crónicos: fibromialgia, artritis, dolores de cabeza.
- Además de que la depresión produce efectos colaterales afectando el sistema inmunológico.

### **Relación entre la Depresión y las Enfermedades Físicas.**

Existe un vínculo muy cercano entre depresión y enfermedades, esto lo han demostrado diversas investigaciones dentro del ámbito médico y psicológico.

**Depresión se encuentra en relación directa con enfermedades cardiacas, osteoporosis, cáncer.** En este renglón es importante señalar que existe una correspondencia de haber vivido episodios depresivos previos y posteriormente se desencadena la enfermedad. O bien, que existe en el fondo de toda enfermedad

de esta naturaleza un fondo depresivo.

Por tanto, es necesario conocer cuáles son los síntomas de la Depresión Mayor para identificar si la estamos padeciendo.

- **Falta de ánimo, tristeza y desaliento.**
- **Cambios en el peso y trastornos con la alimentación.**
- **Perder el sentido de diversión y de gozo en la vida.**
- **Alteraciones de los patrones de sueño.**
- **Falta de energía, fatiga crónica.**
- **Problemas para concentrarse.**
- **Reducir la movilidad.**
- **Alteraciones en el estado de ánimo.**
- **Pesimismo.**
- **Ideaciones suicidas.**

La Depresión es necesario que sea atendida por los profesionales dentro del área de la salud emocional. Pero la Depresión no está solo en la cabeza también se experimenta en la energía, en los pensamientos, en el cuerpo, en la atención, en fin, afecta la totalidad de la vida de las personas.

[Cecreto](#) es un centro dedicado a la calidad de vida y aquí puedes encontrar especialistas para dar atención a tus dolencias de esta naturaleza. Además de trabajar en estas emociones que matan como dice el Dr. Don Colbert, no dejarlas pasar y hacer frente a este tipo de situaciones.

El Dr. Colbert habla abiertamente sobre la consejería psicológica, la ayuda de un profesional. Esta consejería la llamamos Counseling y nos permite establecer un vínculo importante con personas especializadas en este tipo de casos.

[El Counseling](#) es un servicio que promovemos abiertamente en [Cecreto](#) porque conocemos que una de las grandes alternativas preventivas de la salud emocional es la calidad de vida emocional.

Si padeces depresión, dolores crónicos y una sensación de haber perdido el gozo de la vida, seguramente estás en un estado depresivo que merece atención. Y, la magia de la tecnología nos permite realizarlo en [línea](#).

Ponte en contacto con nosotros [Ana Giorgana](#)

Contamos con material electrónico [Cómo enfrentar los duelos y las pérdidas](#), un camino hacia la libertad emocional hablo sobre este tipo de emociones, además de contar con dinámicas prácticas para poder trabajar en ellas.

Otros artículos de interés: [Emociones que Matan de Don Colbert](#) y [la Depresión](#)