

## 2 consejos para ayudarte a tratar la depresión de alto funcionamiento <sup>1</sup>



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.<sup>2</sup> 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.<sup>2</sup>

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

### 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.<sup>1</sup>

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.<sup>1</sup>



### Expresión creativa.

**2** El arte, la música y la danza son algunas de las herramientas más potentes para dismantelar la depresión de alto funcionamiento.<sup>1</sup>

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.<sup>1</sup>



#### Referencias:

1. Psychology Today. Así es la depresión altamente funcional. (Publicado 5 de abril de 2022). [Consultado el 05 de noviembre de 2023]. 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 05 de noviembre de 2023]. Disponible en: [https://www.health.harvard.edu/newsletter\\_article/dysthymia](https://www.health.harvard.edu/newsletter_article/dysthymia)