

1 de cada 20 estadounidenses sufren de depresión, por lo que es importante conocer los efectos a corto y largo plazo de la depresión. Sigue leyendo para saber más acerca de cómo los efectos a corto y largo plazo de la depresión pueden estar afectando USTED.

1. efectos a corto plazo comunes. En la mayoría de los casos los enfermos experimentan los siguientes síntomas - pérdida de energía, pérdida de disfrute y entusiasmo en la vida, pérdida de memoria a corto plazo, apatía y letargo, encontrar difícil concentrarse, incapacidad para mostrar afecto. En casos extremos, las personas han sufrido disminución del deseo sexual, lo que ha dado lugar a la impotencia masculina y cese de los ciclos en las mujeres.

2. Los efectos a largo plazo en su salud. Si no recibe ayuda, ambos efectos a corto y largo plazo de la depresión pueden tener efectos devastadores en su salud. En el peor de los casos enfermos han experimentado los siguientes ...
empeoramiento de los síntomas de la depresión a corto plazo, dolores constantes, fatigados y dolores crónicos (psicosomáticos), aumento de la susceptibilidad a las enfermedades, Sistema inmunitario debilitado, la agorafobia y ataques de pánico (ansiedad).

3. Los efectos a corto y largo plazo de la depresión en su estado emocional. Si no se

trata de su estado emocional es casi seguro que sufrir. En el peor de los casos enfermos han experimentado los siguientes ... no querer salir de la casa, ya no querer participar en actividades sociales o ver a los amigos, la falta de deseo sexual y el afecto, que puede causar tensión en las relaciones, ya no teniendo el orgullo en apariencia, autolesiones e intentos de suicidio.

4. Cómo llevar una vida normal y saludable. Es más fácil que nunca para vivir con la depresión. Hay tantas opciones disponibles, todo lo que tiene que hacer es encontrar el más adecuado para usted. La medicación ha ayudado cambiado algunas vidas sufre, lo que les permite evitar los efectos a corto

y largo plazo de la depresión y para llevar una vida normal y saludable. Los medicamentos no siempre es la respuesta, pero puede ser una gran manera de recuperar el control sobre su vida. El asesoramiento y la terapia le ayudará a llegar a un acuerdo con su depresión y le dará mayor entiendo y control.

Espero haber ayudado a entender mejor los efectos a corto y largo plazo de la depresión y darse cuenta de que usted no tiene que sufrir de estos efectos. Hay una gran cantidad de apoyo disponible, por lo que ya no hacer frente a la depresión por sí sola.

Para obtener más información, ayuda y orientación sobre los efectos a corto y largo plazo de la depresión clic en los siguientes enlaces.

[Source](#) by [Joan Spencer](#)