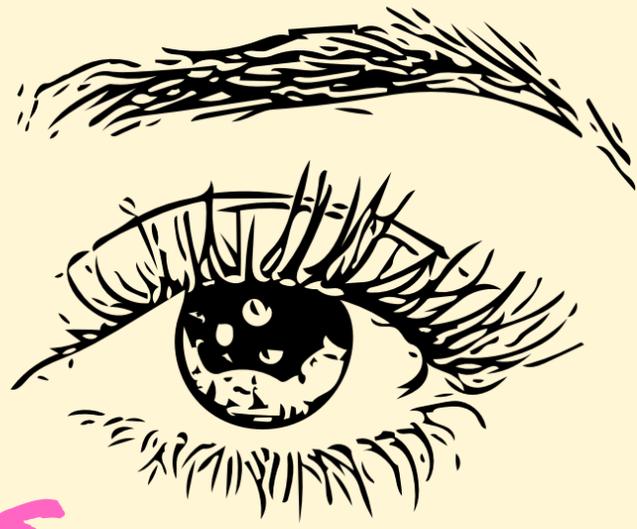
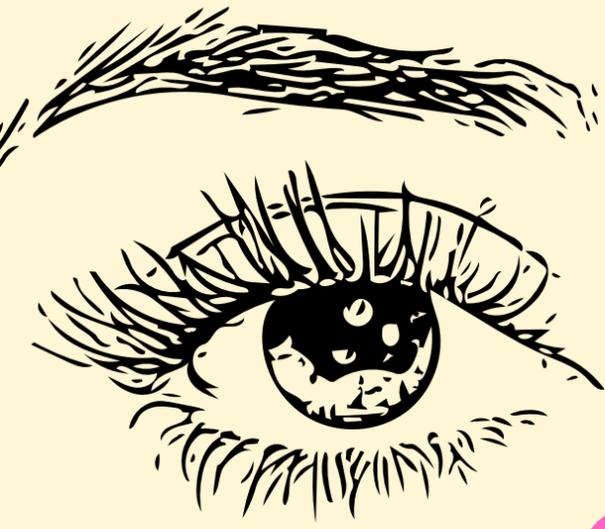


DEPRESIÓN

LOREN DAYANNA ANDRADE CUELLAR
10A



CAUSAS

40% factores biológicos

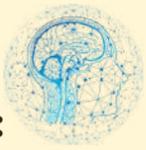


HERENCIA FAMILIAR:

Las personas que sufren de trastorno bipolar tienen mayor probabilidad que sea por este motivo, sin embargo, no todas las personas que tengan historia familiar tendrán la enfermedad.

FACTORES BIOQUÍMICOS:

Las personas con depresión grave tienen desequilibrios en ciertas sustancias químicas en el cerebro llamadas neurotransmisiones.



60% factores externos

Mal de amor



Anti socialismo

Desempleo



Incertidumbre

Problemas



Hay infinitas de razones por las cuales podemos caer en la depresión.



¿Qué hacer cuando estás deprimido?

Acude a un terapeuta



Haga ejercicio acompañado de alguien



ACTUALMENTE HAY 300 MILLONES DE PERSONAS EN EL MUNDO AFECTADAS POR ESTA ENFERMEDAD

Lee libros de tu agrado.



Practicar meditación y ejercicios de respiración



Dar como mínimo 100 abrazos por día



NO fumar, ni tomar alcohol



Alimentarse bien



Mantener activa



Tomar medicamentos formulados por el médico.



Por un varón deprimido hay 2 mujeres deprimidas

