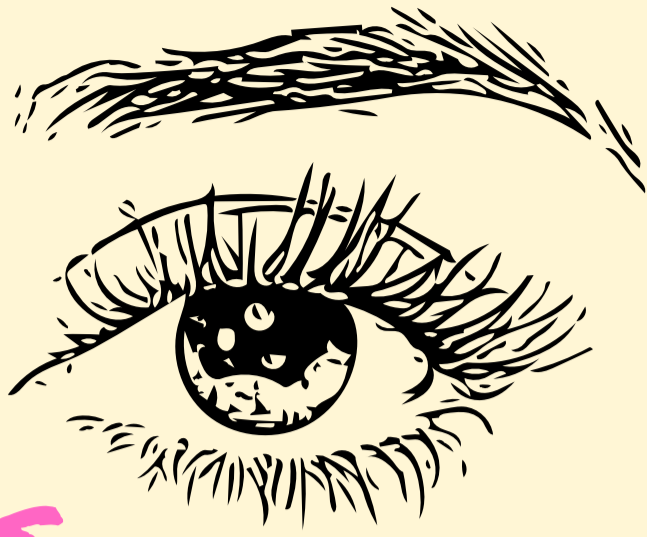
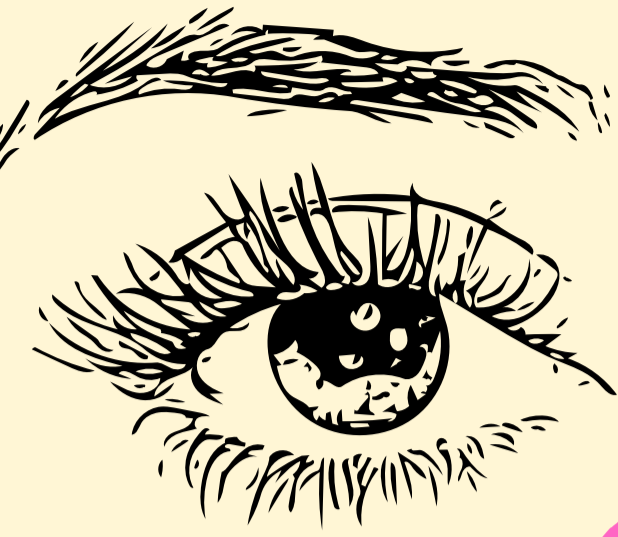


# DEPRESIÓN

LOREN DAYANNA ANDRADE CUELLAR  
10A



## CAUSAS

### 40% factores biológicos

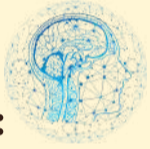


#### HERENCIA FAMILIAR:

Las personas que sufren de trastorno bipolar tienen mayor probabilidad de ser 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 neurotransmisores.



### 60% factores externos

Mal de amor



Anti socialismo

Desempleo



Incertidumbre

Problemas



Hay infinitas 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

