

La depresión, a debate en “Punto de Encuentro”

COSLADA/ Gema Pérez - El pasado 22 de mayo, dentro del ciclo “Punto de Encuentro” organizado por la Concejalía de Cultura, se celebró una interesante conferencia bajo el título “Depresión y Fin de Siglo”. Guillermo Ballenato, psicólogo clínico, explicó de una forma clara y sencilla las principales consecuencias y características de la depresión. Esta enfermedad, tan común en las sociedades desarrolladas en los últimos años, puede producirse por causas internas de la persona o, sobre todo,

por causas de nuestro entorno, como la pérdida del puesto de trabajo o problemas personales.

Sobre su posible curación, Ballenato indicó que es imprescindible el sentimiento de superación. “Hay que estar bien con nosotros mismos, no autolimitarnos”, señaló, además de dar algunos sencillos consejos como “cambiar nuestro entorno, cambiar los muebles de la casa, intentar dormir las horas suficientes y practicar ejercicio”.