

Factores Clave Acerca de Terapia Psicológica

- ❑ En la terapia psicológica, los pacientes con depresión trabajan con profesionales de la salud calificados que los escuchan, platican y les ayudan a corregir los pensamientos negativos (los cuales re-enforzan el ánimo depresivo) y mejoran sus relaciones con los demás
- ❑ La terapia psicológica para la depresión no es hablar de su niñez, sino más bien es enfocada a asuntos actuales y maneras de platicar acerca de ellas.

Tratamiento de la Depresión con Terapia Psicológica

La terapia psicológica ha demostrado ser efectiva como los antidepresivos en el tratamiento de muchas personas con depresión. La terapia psicológica puede hacerse individualmente (solo usted y el profesional de salud mental), en grupo (profesional de salud mental, usted y otras personas con problemas similares) o puede ser terapia familiar o matrimonial donde el profesional de salud mental, usted y su esposo (a), o miembros de la familia participan. Más de la mitad de las personas con depresión leve a moderada responderán a terapia psicológica. Mientras el tiempo durante el cual las personas reciben terapia psicológica varía, las personas con depresión pueden suponer que atenderán típicamente sesiones de terapia de duración de una hora semanalmente por 6 a 20 semanas. Si su depresión no mejora notablemente después de 6 a 12 semanas de terapia, esto usualmente significa que usted necesitará intentar otro tipo de tratamiento para su depresión. La terapia psicológica por sí sola no es recomendable como el único tratamiento para las personas en que la depresión es recurrente, crónica o severa. El medicamento es necesario para esos tipos de depresión y pueden ser tomados en combinación con terapia psicológica.

Qué puede usted hacer para ayudarle a su médico general a tratar más efectivamente su depresión con terapia psicológica?

- Mantenga todas sus consultas con el profesional de salud mental.
- Sea honesto y abierto y haga preguntas.
- Coopere con el profesional de salud mental (e.g., complete todas las tareas asignadas como parte de la terapia psicológica)
- Mantenga sus consultas con su médico general y dígame cómo está funcionando la terapia psicológica (e.g. si su depresión está mejorando o empeorando)

Reference: Rost K. Depresión Tool Kit for Primary Care NIMH grant NH54444