Spence Counseling Center

Christ for the City International

Depresión y Ansiedad.
Depression and Anxiety

Por: Charles Spence, MA, LIMHP, LMHC, CDGC
Amelia Sánchez de Den Hartog MA, LMHP, LPC, CDGC

Estoy muy triste por lo que me sucedió en el pasado…
Depresión

I'm very sad because of what happened in the past. . .
Depression

Clases de Depresión
Types of Depression

1. Depresión Mayor (*MDD*)

2. Trastorno Depresivo Persistente (*Dysthymia*)

3. Depresión Postparto (*PPD*)

4. Trastorno Disforico premenstrual (*Premenstrual Dysphoric Disorder*)

5. Trastorno Afectivo Estacional (*Seasonal affective Disorder*)

6. Depresión Mayor con Caract. Sicoticas (*MDD w/ psychotic characteristics*)

General: dos Clases de Depresion

In General : Two Kinds of Depression

Severa / *Severe*

Liviana / *light*

Para Diagosticar / *To Diagnose*

Depresión / *Depression*

- Cuestionario Sobre la Salud del Paciente
- *Patient's Health Questionnaire* PHQ-9 (*Beck's*) [hojas]

Ansiedad / *Anxiety*

- GAF-7

Qué si . . . .**Ansiedad**
*What if . .. .**Anxiety***

- Los estreses de la vida diaria/*Stressors of daily life*
- Las incertidumbres del futuro producen ansiedad */ Concerns about the future produce Anxiety*
- Esas cosas que tememos casi nunca pasan pero esos pensamientos negativos afectan el cerebro, el presente, con ansiedad */ Many times those things we fear never happen but effect the present with anxiety. The brain is affected with those negative thoughts*
- Perfeccionismo*/ Perfectionism*

Síntomas/ *Symptons*

Ansiedad/*Anxiety*

Temblar/ *Trembling*
Respiración acelerada
Increased breathing rate
Sensación de pánico o peligro
Having a sense of panic
Sensación de pánico
Feeling nervous or powerless
Acelerado ritmo cardíaco
Accelerated Heart rate
Suda mucho/ *Sweating*

Depresión/ *Depression*

Tristeza / *Sadness*
Irritabilidad /*Irritability*
Problemas de sueño
Sleep Issues
Pérdida de interés en actividades normales
Loss of interest in normal activities
Pensamientos de muerte o suicidio
Suicidal or death thoughts

Síntomas Compartidos /*Shared Symtoms*

- Agitación/ *Agitation*
- Dificultad para quedarse quieto o descansar/ *Restlessness*
- Dificultad para concentrarse/ *Difficulty concentrating*
- Extremada Preocupación /*Extreme worry*
- Inexplicables dolores de estómago y de cabeza/*unexplained headaches or stomachaches*

Sugerencias Controlar Ansiedad

Tips to Control Anxiety (1)

- Camine o haga ejercicio/ *Walk or do Exercise*
- Asegurese de dormir 7 u 8 horas cada noche/ *Make sure you get your sleep 7 or 8 hours at night*
- De cuentas a otros */ Be accountable to others*
- No deje acumular cosas */ Don't let things accumulate*
- Ponga limites saludables */ Make healthy boundaries*
- Refuerce su identidad y relación con Dios */Strengthen your Identity & relationship w/God*

Sugerencias Controlar Ansiedad

Tips to Control Anxiety (2)

- *Ore/ Pray*
- Haga algo divertido cada dia o semana/ *Do something fun daily or weekly*
- No trate de solucionar todos los problemas de la familia */ Don't try to solve all the problems of the family*
- Mantenga su vida bakanceada */ Keep your life in balance*
- Tome vitaminas y minerales, especialmente magnesio*/ Take vitamins and minerals. Magnesium*
- Consuma comida saludable */ Eat healthy food*

Sugerencias Controlar Ansiedad

Tips to Control Anxiety (3)

- Medite/*Meditation*
- Vaya a sus citas más temprano/*take time to go earlier to your appoinments*
- No tome demasiada caféína/*Less caffeine*
- Disminuya el azúcas que consume/*Less sugar*
- Pare de Catastrofizar en su mente/*Stop catastrophizing*
- Confronte su gigante. Identifique sus miedos y pensamientos negativos/, y hábleles. /*identify your fears & negative thoughts and confront them*

Sugerencias Controlar Ansiedad
Tips to Control Anxiety (4)

- Tiene una red social de apoyo? */Do you have a social system? Do other know what's going on?*
- Tiene alguien con quien pueda compartir sus crgas profundas? */Do you have someone with whom you can share deep burdens?*
- Ha compartido eso con su esposo(a), hijos o amigos?/*Have you shared that with your spouse, children, a friend or elders?*

Sugerencias Controlar Ansiedad
Tips to Control Anxiety (5)

- Puede llamarlos y recibir su soporte, darles cuantas por lo que hace*/ Are you able to call on their support, to hold you accountable for these things?*
- Tiene un hobby o actividad divertida que practique con sus amigos, fuera del esposo(a), familia y circulo religioso*? /Do you have a hobby that you enjoy, outside of your wife, family , that is not religious?*

Oración/ *Prayer*

Filipenses 4: 4-7

- **4** Regocijaos en el Señor siempre. Otra vez digo: ¡Regocijaos! **5** Vuestra gentileza sea conocida de todos los hombres. El Señor está cerca. **6** Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. **7** Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús.

Philippians 4:4-7

- ***4*** *Rejoice in the Lord always. I will say it again: Rejoice!* ***5*** *Let your gentleness be evident to all. The Lord is near.* ***6*** *Do not be anxious about anything, but in every situation, by prayer and petition, with thanksgiving, present your requests to God.* ***7*** *And the peace of God, which transcends all understanding, will guard your hearts and your minds in Christ Jesus.*

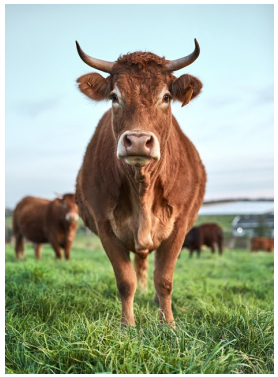
Meditación/*Meditation*

Filipenses 4:8

- 8 Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad.

Philippians 4:8-9

- **8** *Finally, brothers and sisters, whatever is true, whatever is noble, whatever is right, whatever is pure, whatever is lovely, whatever is admirable—if anything is excellent or praiseworthy—think about such things.*



Ejercicio / *Excercise*

Mis Pensamientos /	**Por qué están equivocados?**	**Qué dice Dios?**	**Cual es la verdad?**
My Thoughts	***Why they're wrong?***	***What does God say?***	***What is the truth?***

GRACIAS !