

# Aprender todo sobre la depresión, según Superaladepresion.es

**La depresión es una enfermedad que afecta a muchas más personas de las que parece. Existen gran cantidad de pruebas que muestran los cambios químicos en el cerebro de un individuo deprimido, además de otros procesos que ocurren dentro de sus células nerviosas**

La depresión suele causarse por factores psicológicos y sociales dentro de la vida de la persona, aunque también existen aquellos que tienen predisposición a tenerla por motivos genéticos. Algunos factores de riesgo que pueden facilitar la aparición de esta patología son el abuso (físico, sexual...), la muerte o pérdida de un ser querido, conflictos familiares o la propia genética.

Por eso, en [superaladepresion.es](http://superaladepresion.es) los usuarios podrán contar con toda la información relacionada con esta enfermedad, y podrán conocer cómo sobrellevarla para poder curarse. Gracias al seguimiento de una serie de terapias, pautas y consejos de un psicólogo profesional, la depresión podrá sobrellevarse si el individuo está realmente comprometido.

¿Como saber si se tiene depresión?

Para comenzar, es necesario saber si una persona tiene realmente una depresión. Es posible que haya un tiempo en el que un individuo no se encuentre igual de activo o feliz que en otras épocas de su vida.

Es muy común también el sentimiento de tristeza y apatía inexplicable, que hace que ni siquiera los afectados quieran hablar demasiado de ello. El entorno de la persona sabe que algo va mal, ya sea por factores externos como la muerte de un familiar, el estrés del trabajo, etc. o simplemente que el individuo se encuentra con el ánimo muy bajo por una serie de circunstancias que han ocurrido en un tiempo reducido.

Las consecuencias no solo son psicológicas, sino también físicas: cansancio, fatiga, pocas ganas de comer...etc. Pueden existir gran cantidad de razones por las que el estado de ánimo de alguien no tenga el ritmo de siempre.

Lo más importante será identificar qué es lo que está ocurriendo, y después, la solución adecuada sería realizar una consulta psicológica para que sea un especialista el que determine cuál es el problema y cómo va a poder ayudar a la persona afectada a salir de esta depresión.

Libros sobre depresión

En caso de que un individuo ya esté en proceso de recuperación, en esta web podrán encontrarse libros, talleres y programas online para mejorar el ánimo,

además de diferentes artículos realizados por un profesional.

Para ello, la plataforma ofrecerá una serie de [libros sobre la depresión](#) a los usuarios para que puedan informarse más sobre esta enfermedad, y cómo sobrellevarla. Uno de los libros más recomendados para ello es “Superar la depresión” del psicólogo Antoni Martínez, el cual tiene una amplia experiencia y gran cantidad de casos de éxito con pacientes de todo el mundo a través de sus consultas tanto privadas como online.

Este libro proporcionará los métodos demostrados más eficaces para acabar con la depresión, todos ellos validados por el psicólogo. El libro está estructurado para que sea muy fácil de entender qué es lo que está afectando exactamente al estado de ánimo, y cómo se podrán superar estos sentimientos de tristeza mientras se sigue trabajando con el psicólogo.

Este libro está orientado a personas en proceso depresivo, o que piensen que pueden estar desarrollando una depresión.

Sin embargo, también puede ser de gran ayuda para aquellas personas que ya la han superado y deseen afianzar su situación de mejora mediante un trabajo en la vigilancia de su estado de ánimo y otros síntomas que puedan significar que se está empezando a desarrollar una depresión.

---