

# ¿Cuándo debe buscar más ayuda?

**La depresión puede llevar a las personas a tener pensamientos sobre hacerse daño e incluso suicidarse. Si le ocurre esto, es muy importante que busque ayuda.**

- **Llame al 123; o a Línea telefónica gratuita: 018000 112 439**
- **Skype y Facebook: @lineapsicoactiva**
- **Línea de WhatsApp: 301 2761197**

**Usted debería contactar a un profesional de la salud si:**

- Nota pensamientos recurrentes de hacerse daño, de que la vida no vale la pena, o que los demás estarían mejor sin usted.
- Sus sentimientos de depresión son peores de lo usual y no parecen mejorar.
- Su malestar afecta su trabajo, sus intereses y sus sentimientos hacia su familia y sus amigos.

Se puede hacer mucho para prevenir y tratar la depresión. Dependiendo de la severidad de los síntomas el tratamiento puede combinar:

- Cambios en el estilo de vida
- Estrategias de auto-ayuda
- Psicoterapias
- Medicación antidepresiva

## Auto-ayuda psicológica:

Los libros de auto-ayuda o las páginas web pueden ayudarle a aprender formas diferentes de pensar los problemas.

Algunos son excelentes, pero muchos otros no. Asegúrese de que los autores o las agencias son confiables, es decir, que son especialistas experimentados u organizaciones de salud recomendadas.

Recursos adecuados deben incluir elementos como:

- Le ayudan a entender qué es la depresión
- Le permiten desarrollar habilidades para manejar los problemas y derrotar los pensamientos negativos
- Le enseñan cómo hacer un monitoreo de su propio comportamiento (por ejemplo un diario)

**Usted podrá obtener información y apoyo en los siguientes servicios:**

- **Línea 123, en funcionamiento 24 horas diarias**
- **Línea telefónica gratuita: 018000 112 439**
- **Skype y Facebook: @lineapsicoactiva**
- **Línea de WhatsApp: 301 2761197**

Photo por Aaron Burden: <https://unsplash.com/@aaronburden>  
Free Cliparts from <https://openclipart.org>

SCALA



## Manejo personal del bajo estado de ánimo y la depresión

# ¿Qué es la depresión?

- Es una condición caracterizada por tristeza persistente sin causa aparente, pérdida de interés por actividades que normalmente disfruta, o dificultades para llevar a cabo sus actividades cotidianas.
- Puede durar unos pocos días, pero para considerarla un trastorno se requiere que dure por lo menos un mes.
- **Además, usted puede experimentar:** Cambios en el apetito y en el sueño; ansiedad; dificultades para concentrarse y para tomar decisiones; agitación; sentirse poco valorado, sentir culpa o desesperanza; y pensamientos de querer hacerse daño o suicidarse.
- La depresión puede ser provocada por estrés o malas experiencias, pero a veces no hay razones obvias. Los genes, experiencias tempranas en la vida, o nuestra forma de vida actual, también juegan un papel.
- La depresión puede ocurrirle a cualquier personas, de cualquier edad, condición, raza o sexo.
- La depresión NO es un signo de debilidad.

## Manejo personal del bajo estado de ánimo y la depresión:

- Cambios en el estilo de vida o técnicas de autoayuda pueden reducir los sentimientos de depresión moderada.
- Tales cambios pueden hacer una gran diferencia en su vida.
- Ensáyelas por lo menos durante cuatro semanas y monitoree sus progresos.



# Manejo personal del bajo estado de ánimo y la depresión



### Hable con alguien:

Hable sobre sus sentimientos con alguien en quien confíe. Puede necesitar hablar (y quizás llorar) más de una vez. Esto hace parte de la sanación natural de la mente.



### Haga ejercicio regularmente:

Especialmente actividades que haya disfrutado antes. Empiece por poco y aumente lentamente. Unirse a grupos o clubes puede ayudar.



### Evite el alcohol y las drogas:

Usarlos puede hacerlo sentir mejor por corto tiempo, pero eso no dura. El alcohol y las drogas pueden empeorar la depresión, son malas para su salud y pueden impedir que usted maneje sus problemas o consiga la ayuda que necesita.



### Manténgase ocupado:

Puede que usted no desee hacer nada, pero la inactividad puede aumentar la depresión. Haga cosas que usualmente disfrutaba. Las actividades que hacen parte de su rutina normal también ayudarán.



### Enfrente la causa:

Si hay unas causas obvias para su depresión (por ejemplo, condiciones de trabajo, problemas en sus relaciones), trate de cambiarlas o eliminarlas.

Si hay violencia, maltrato o abuso, busque ayuda de personas en las que usted confíe, o haga contacto con los recursos legales o comunitarios disponibles.



### Mantenga una vida social:

Trate de participar en actividades sociales cada vez más, con la familia y los amigos.



### Mejore su sueño:

Asegúrese de que duerme suficiente.

- Acuéstese y levántese a horas regulares
- Elimine distracciones de su dormitorio (teléfonos, televisores).
- Relájese antes de ir a la cama.



### Coma bien:

Trate de comer comida saludable regularmente. Las frutas frescas y los vegetales son importantes.



### Sea consciente de los pensamientos negativos:

Las personas deprimidas tienden a tener opiniones negativas poco realistas sobre ellas mismas, su vida y su futuro:

- Trate de reemplazar esos pensamientos con otros más positivos
- Felicítese usted mismo por sus logros.
- Ajuste sus expectativas: es aceptable que no pueda lograr tanto como hace normalmente.



### Mantenga la esperanza:

¡Usted no está sólo! Muchas personas experimentan depresión y muchos se recuperan. La depresión lo puede llevar a usted a tomar decisiones y a hacer cambios importantes en su vida, y usted puede salir de ella más fuerte y más capaz de hacerle frente a los problemas.