

Auto-ayuda psicológica:

Consultar libros y páginas web puede ayudarte a aprender nuevas formas de enfrentar tus problemas. Los buenos materiales te permiten:

- Entender qué es la depresión.
- Desarrollar habilidades para manejar tus problemas y cambiar tus pensamientos negativos.
- Monitorear tu propio comportamiento (por ejemplo llevar un diario).

PREGUNTA EN TU CENTRO DE SALUD

También puedes obtener más información y apoyo en:

SAPTEL: 5259-8121

Servicio gratuito las 24 horas.

Línea de Atención Psicológica UNAM

Call Center: 5622 2288.

Página Web

Ayuda para depresión (ADep)

<http://www.ayudaparadepresion.org.mx/>

¿Cuándo buscar ayuda profesional?

Contacta a un profesional de la salud si:

- Te sientes peor que antes y no parece estar mejorando.
- Tus síntomas están afectando tu trabajo, intereses o la relación con tu familia y amigos.
- Tienes **pensamientos frecuentes de hacerte daño**, sientes que no vale la pena vivir, o que las personas estarían mejor sin ti.

La depresión puede llevar a las personas a pensar en el suicidio, si te ha pasado, es muy importante que busques ayuda.

**Llama a SAPTEL: 5259-8121
Servicio gratuito las 24 horas.**

Se puede hacer mucho para prevenir y tratar la depresión. El tratamiento depende de la severidad de los síntomas.

El tratamiento puede incluir una o más de las siguientes opciones:

- Estrategias de autoayuda
- Cambios en el estilo de vida
- Psicoterapia
- Medicamentos para la depresión

¿Cómo manejar la tristeza y la depresión?



Depresión Hablemos OMS 2017

¿Qué es la depresión?

Es una condición caracterizada por sentimientos de tristeza, pérdida de interés en actividades que antes disfrutabas, o incapacidad para realizar tus labores cotidianas.

También puedes experimentar:

- Cambios de apetito, de sueño
- Ansiedad
- Dificultad para concentrarte o tomar decisiones
- Inquietud
- Sentimientos de culpa, desesperanza; sentirte menos que otros
- Tener ideas de hacerte daño o de muerte.

Se considera un problema de salud, cuando dura dos semanas o más.

La depresión puede originarse por estrés o malas experiencias, pero a menudo no existe una causa evidente. Las experiencias adversas en la infancia o actuales también influyen.

Cualquier persona puede deprimirse, no importa su edad, experiencias o sexo.

¡La depresión NO es un signo de debilidad!

Manejo de la tristeza y la depresión:

Hacer cambios en la vida cotidiana y usar técnicas de autoayuda pueden ser suficientes para reducir los sentimientos depresivos.

Prueba hacer los siguientes cambios al menos cuatro semanas y observa tu progreso.

Estos pueden hacer una GRAN diferencia en tu vida.

¿Cómo manejar la tristeza y la depresión?



Platica con alguien de confianza:

Y cuéntale cómo te sientes. Puedes tener la necesidad de hablar (y quizá llorar) más de una vez. Esto forma parte del proceso natural de recuperación.



Ejercítate regularmente:

Especialmente realiza actividades que disfrutes. Comienza poco a poco y aumenta paso a paso. Unirse a grupos o clubes puede ayudar.



Evita el alcohol y las drogas:

Su consumo empeora la depresión. Quizá te haga sentir mejor al principio, pero esto no dura. Sus efectos son nocivos para la salud y pueden dificultar tu capacidad para manejar los problemas o conseguir ayuda.



Mantente ocupado:

Quizá no tengas ganas de nada, pero la inactividad empeora la depresión. Busca hacer cosas que disfrutas. Continuar con las actividades cotidianas también te ayudará.



Enfrenta la causa:

Si existen causas obvias para tu depresión (ej. problemas en el trabajo, de pareja o con otras personas) busca ayuda y trata de generar cambios. En situaciones de violencia o maltrato busca ayuda de personas de confianza y de servicios especializados.



Participa en actividades sociales:

Trata de pasar más tiempo con familiares y amigos.



Mejora tus ciclos de sueño:

Asegúrate de dormir lo suficiente.

- Acuéstate y levántate a horas fijas todos los días.
- Elimina cualquier distracción (teléfonos o televisores) de tu habitación.
- Dedicar tiempo a relajarte antes de acostarte.



Come bien:

Intenta mantener horarios de comida. Procura alimentos saludables. Las frutas y verduras frescas son importantes.



Identifica los pensamientos negativos:

Las personas con depresión suelen tener opiniones negativas acerca de sí mismos, de su vida y su futuro.

- Reemplaza estos pensamientos por unos más positivos.
- Reconoce tus logros.
- Ajusta tus expectativas: No te preocupes si no puedes lograr las cosas como antes.



Mantén la esperanza:

No estás solo: Muchas personas han experimentado depresión y se han recuperado. El enfrentarla puede ayudarte a tomar decisiones importantes y hacer cambios en tu vida, convirtiéndote en una persona más fuerte y con mayor capacidad para afrontar las dificultades.