

# ¿Cuándo debe usted buscar ayuda profesional?

La Depresión puede llevar a las personas a tener ideas de hacerse daño e incluso pensar en suicidio.

Si a usted le ocurre esto, es muy importante que **busque ayuda**.

**242-0000**

## Contacte a un profesional de salud si:

Observa que tiene pensamientos de hacerse daño, o siente que no vale la pena vivir, siente que la vida no tiene valor o que las personas estarían mejor sin usted

Sus sentimientos de depresión son mas fuertes que lo usual y parece que no está mejorando

Si sus sentimientos de depresión afectan su trabajo, sus intereses y sus sentimientos hacia su familia y amigos.

## Busque información y apoyo en:

Fundación ANAR: 0 800 2 2210 (Ayuda para niños y adolescentes en riesgo en español y quechua) <http://www.anarperu.org/>

Teléfono de la Esperanza (Psicólogos Perú): 273-8026

La voz amiga: 0 800 4 1212

**Se puede hacer mucho** para prevenir y brindar tratamiento. De acuerdo a la severidad de los síntomas, el tratamiento puede incluir una combinación de:

- Cambios en estilos de vida
- Estrategias de autoayuda
- Psicoterapia (terapias que funcionan conversando)
- Medicamentos para la depresión

## Recursos de autoayuda

Libros y páginas en Internet que pueden ayudarlo a mirar sus problemas en una forma diferente. Algunos son excelentes pero muchos no son buenos.

Revise si los autores o proveedores son confiables, por ejemplo si tienen experiencia clínica o si las recomendaciones provienen de una organización de salud.

Los buenos recursos deben ayudarlo a:

- Entender qué es la depresión
- Desarrollar habilidades para manejar los problemas y los pensamientos negativos
- Observar y hacer seguimiento de su propio comportamiento (por ejemplo anotándolo en un diario)

## Autogestión y manejo de la tristeza y depresión

Local  
Logo  
here

## ¿Qué es la depresión?

- Es una condición caracterizada por sentimientos persistentes de tristeza, pérdida de interés en actividades que normalmente uno disfrutaba, o incapacidad para desarrollar actividades de la vida cotidiana.
- Puede durar algunos días, pero para considerarlo un trastorno debe durar por lo menos dos semanas.
- Adicionalmente usted puede experimentar: cambio en el apetito, dormir más o menos de lo usual, ansiedad, dificultad de concentración, indecisión; inquietud, sentimientos de falta de valor, culpa o desesperanza; e ideas de autolesión o suicidio.
- La depresión puede desencadenarse por estrés o malas experiencias, pero a menudo no existe una causa evidente. Los genes, las experiencias tempranas de la vida y el estilo de vida que llevamos también influyen.
- Cualquier persona puede deprimirse, no importa su edad, etnia o antecedentes.
- La depresión NO es un signo de debilidad!

## Manejo de la tristeza y depresión

- Cambios en el estilo de vida y técnicas de autoayuda pueden ser suficientes para reducir sentimientos de depresión leve a moderada.
- Estos cambios pueden hacer una diferencia muy importante en su vida.
- Pruebe hacer estos cambios durante por lo menos cuatro semanas y observe su progreso.



**Usted no está solo;** muchas personas han sufrido de depresión y muchas se han recuperado. Experimentar depresión puede contribuir a tomar decisiones y a realizar cambios importantes en su vida. Usted puede salir de esta experiencia más fuerte y con mayor capacidad para afrontar sus dificultades.



**Converse con alguien de confianza** acerca de cómo se siente. Quizás necesite hablar (y quizás llorar) más de una vez. Esto forma parte del proceso natural de recuperación.



### Participe en actividades sociales

con la familia y los amigos. Trate de incrementar el número de actividades en las que participa.



**Manténgase ocupado;** quizás no le provoca hacer nada, pero la inactividad puede agravar la depresión. Continúe haciendo las actividades que disfrutaba. También ayuda que continúe realizando las tareas cotidianas que acostumbraba hacer.



### Esté atento a los pensamientos

**negativos;** las personas con depresión tienden a tener opiniones negativas poco realistas acerca de sí mismos, su vida y su futuro.

- Trate de reemplazar estos pensamientos por unos más positivos.
- Festeje sus logros.
- Disminuya sus expectativas, es normal no poder lograr lo que lograba normalmente.

## Mantenga la esperanza



**Evite consumir alcohol y drogas,** ya que esto empeora la depresión. Esto puede hacerlo sentir mejor a corto plazo pero esta sensación no dura. Sus efectos son malos para su salud y pueden limitar su capacidad de manejar problemas o conseguir la ayuda que requiera.



**Maneje la causa;** si existen causas obvias para su depresión (por ejemplo condiciones de trabajo, rechazo-bullying, problemas de relación), busque ayuda y trate de resolverlos o generar cambios. En situaciones de violencia, maltrato o abuso, busque ayuda de personas en las que confía y/o contacte recursos legales y comunitarios.



### Duerma bien y suficiente:

- Váyase a dormir y despiértese en el mismo horario todos los días
- Elimine distracciones como teléfono ó televisor de su habitación.
- Dedique tiempo a relajarse antes de irse a dormir.



**Aliméntese bien;** quizás le provoque comer menos o más de lo acostumbrado, pero debe alimentarse en forma saludable, manteniendo horarios de comida. Es importante comer frutas y verduras frescas.



### Realice ejercicio en forma regular;

cualquier tipo de actividad puede ayudar, especialmente las que disfrutaba. Puede empezar con poca actividad e ir incrementando en forma gradual. Participe en grupos y clubes para mantenerse motivado y mantener el ritmo.