

¿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.