

Resumen

La depresión no es simplemente tristeza, es importante observar los signos y síntomas, y si recurren por más de una semana, considere buscar ayuda profesional.

Recuerde:

«Buscar ayuda no es un signo de debilidad, sino de fortaleza.»

~Anónimo



¿Dónde puedo buscar ayuda profesional?

En caso de estar atravesando una crisis depresiva y no contar con ayuda al momento, puede llamar las 24 horas a los siguientes números:

- Emergencias: 9 1 1
- Línea PAS: 9 8 8
1 800 981 0023
- ASSMCA: 787 763 7575
- INSPIRA: 787 704 0705



Departamento de Educación de Puerto Rico

P.O.Box 190759
San Juan, Puerto Rico
00919-0759

Tel.: 787 759 2000

Lucha contra la Depresión



DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN



¿Qué es depresión?

De acuerdo con la Asociación Americana de Psiquiatría (APA, por sus siglas en inglés), la depresión es una enfermedad común y grave que afecta negativamente la manera de sentir, pensar y actuar. Además, provoca sentimientos de tristeza o pérdida de interés en actividades que antes se disfrutaban y puede causar problemas emocionales y físicos, y disminuir la capacidad para funcionar en el trabajo o el hogar.

Signos y síntomas de la depresión



Sentimientos persistentes de tristeza, ansiedad o vacío.



Cambio en patrones alimentarios o de sueño.



Incapacidad para afrontar problemas diarios.



No muestra interés en actividades placenteras.



Dificultad para prestar atención.



Cambia abruptamente de humor.



Refleja coraje, hostilidad o agresividad.



Muestra sentimientos de culpabilidad o inutilidad.

¿Qué hago si conozco a alguien o tengo síntomas o señales de depresión?

Ante signos o síntomas recurrentes de depresión usted debe:

- ⇒ buscar ayuda profesional;
- ⇒ compartir con otras personas;
- ⇒ recordar que los procesos de recuperación toman tiempo y no son lineales;
- ⇒ realizar actividades que generen esperanza y tranquilidad.

¿Cómo tener o promover una buena salud mental?

- Incentivando las relaciones interpersonales y con familiares.
- Participando en entornos y actividades sociales.
- Promoviendo el buen desempeño en el trabajo.
- Interesándose en actividades en las que puede participar.
- Pensando y observando las conductas de cuidado.
- Analizando las opciones que tiene para sentirse mejor.
- Recalcando que el cuidado mental no es debilidad.