

# Violencia y Depresión

Ser víctima o ser testigo de violencia puede tener un impacto negativo en la salud mental de una persona y ponerla en mayor riesgo de desarrollar depresión.

## Lo que necesita saber

- Las mujeres que han experimentado violencia de pareja tienen dos veces más posibilidades de desarrollar depresión en comparación con mujeres que no han experimentado violencia.
- Los niños son especialmente vulnerables a los efectos de la violencia. Ser abusado físicamente, sexualmente o emocionalmente, o ser testigo de violencia en la casa, aumenta su riesgo de desarrollar depresión por toda la vida.
- Conflictos armados, genocidios y violencia de pandillas son ejemplos de “violencia colectiva,” una forma de trauma que frecuentemente contribuye a tasas más altas de depresión en comunidades.
- Las personas expuestas a violencia frecuentemente experimentan una variedad de reacciones que incluye: ansiedad, estrés, frustración, temor, irritabilidad, enojo, dificultad de concentrarse, pérdida del apetito y pesadillas.
- Ser víctima de violencia también puede aumentar el riesgo de suicidio.



**TOMAR EN CUENTA:**  
**La violencia puede afectar a cualquiera. Dar apoyo escuchando a quienes estén experimentando violencia es una ayuda importante.**

## Lo que puede hacer

- Si cree que alguien que conoce está sufriendo por los efectos de la violencia, déjele saber que está disponible para escucharle, sin juzgarle ni presionarle a hablar.
- Valide su experiencia. Explique que lo que está sintiendo es una reacción debido a la situación y asegúrele que no tiene la culpa de lo sucedido.
- Mantenga la confianza de la persona, garantizándole que lo que le diga lo mantendrá confidencial.
- Ofrezcale información sobre recursos disponibles y apoyo. Asístale a buscar ayuda cuando esté listo.
- Cuídese a sí mismo. Busque ayuda si se siente abrumado.