

LA DEPRESIÓN

SIGNOS Y SÍNTOMAS

- Tristeza
- Cansancio
- Aumento o disminución del apetito
- Dificultad de tomar decisiones
- Pérdida de interés o placer en actividades normalmente placenteras
- Insomnio, dormir mucho
- Ansiedad, estrés
- Desesperanza
- Pensamientos de muerte



MITOS Y VERDADES

- **La depresión es frecuente, le puede pasar a cualquiera**
- **La depresión requiere atención especializada, no se cura con fuerza de voluntad**
- **Hablar de suicidio o autolesiones reduce la ansiedad provocada por los pensamientos**

MEJORE SU ESTADO DE ÁNIMO DE LA SIGUIENTE FORMA:

- Adoptar estilos de vida saludable como: alimentarse sanamente, realizar ejercicio, participar en actividades sociales y comunitaria
- Establezca horario fijo a la hora de dormir

SI SU MÉDICO LE RECETA MEDICAMENTOS, RECUERDE QUE:

- ✓ **Los antidepresivos NO causan adicción**
- ✓ **Tome medicamento según prescripción médica**
- ✓ **El medicamento puede causar efectos secundarios; pero generalmente desaparecen de forma espontánea**
- ✓ **Acuda a las citas programadas por el especialista tratante.**



Si se siente deprimido, busque ayuda, acuda al establecimiento de salud más cercano y pregunte por los servicios de primera ayuda psicológica

#PrimeraAyudaPsicológica