Depresión

Si se siente deprimido

- No espere para recibir tratamiento. Vea a su médico tan pronto como sea posible.
- Hable con un terapeuta
- Hable con sus amigos o familiares en quienes pueda confiar
- Haga ejercicio
- Divida las tareas muy grandes en tareas pequeñas
- Tome los medicamentos de la manera en que su médico los prescribió

Cómo ayudar a alguien más

- Invite a su amigo a unirse a sus actividades
- Estimule a su amigo para que haga ejercicio
- Ofrezca apoyo y motivación
- Nunca ignore comentarios sobre suicidio
- Proporcione asistencia para asistir a las citas
- Recuerde a su ser querido que la depresión mejorará con el tratamiento

¿Qué es depresión?

Todos tenemos momentos en que nos sentimos tristes. Sentirse triste por períodos cortos es una parte normal de la vida. Sin embargo, cuanto estos sentimientos interfieren con su vida diaria es momento de hablar con su médico. La depresión es muy común pero puede ser muy grave. Hay muchas formas de tratar la depresión. La mayoría de las personas se sienten mucho mejor después del tratamiento.

Señales de depresión

- Se siente triste o ansioso
- Se siente desesperado
- Se siente culpable, inútil o indefenso
- Irritable o intranquilo
- Pierde interés por actividades o pasatiempos que usualmente disfruta
- Falta de energía
- Dificultad para concentrarse, recordar detalles y tomar decisiones
- Dificultad para dormir o duerme en exceso
- Come demasiado o perdió el apetito
- Tiene pensamientos suicidas
- Molestias, dolores, dolor de cabeza, calambres o problemas digestivos

Fuente: http://www.nimh.nih.gov/health/publications/depression/complete-index.shtml