



SMA

Salud Mental y Adicciones

Hablemos de depresión



SMA

Salud Mental y Adicciones

¿Que es la depresión?

Es una enfermedad que se caracteriza por una tristeza persistente y por la pérdida de interés en las actividades con las que normalmente se disfruta, así como por la incapacidad para llevar a cabo las actividades cotidianas, durante al menos dos semanas



¡IMPORTANTE!

- La puede padecer cualquier persona.
- No es un signo de debilidad.
- Se puede tratar con terapia de conversación, con medicación antidepresiva o con una combinación de ambos métodos

Identificando a la depresión

La depresión puede presentar varios síntomas como: pérdida de energía; cambios en el apetito; necesidad de dormir más o menos de lo normal; ansiedad; disminución de la concentración; indecisión; inquietud; sentimiento de inutilidad, culpabilidad o desesperanza; y pensamientos de autolesión o suicidio.



RECUERDA

- No estás solo. Muchas otras personas han pasado por lo mismo y están vivas.
- Está bien hablar sobre la depresión.
- Tener un episodio de autolesión o pensamientos o planes suicidas es signo de un grave trastorno emocional por lo que es necesario pedir apoyo
- Puede ponerte mejor.
- Hay personas que pueden ayudarte
- Se requiere de mucho valor para reconocer que hay un problema

SABES....

Aqui en SMA nos preocupa tu salud mental por eso trabajamos para tí, por ello si estas pasando por este problema no dudes en pedir ayuda, recuerda que cuando tocas el fondo solo queda subir



SMA

Salud Mental y Adicciones

ESTE MATERIAL SE REALIZO CON INFORMACIÓN DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, PARA MAYORES DATOS VISITE SU PORTAL

[HTTPS://WWW.WHO.INT/TOPICS/DEPRESSION/ES/](https://www.who.int/topics/depression/es/)



SMA

Salud Mental y Adicciones