

# HABLEMOS DE DEPRESIÓN

Es un trastorno mental 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.



### Síntomas

- Tristeza
- Irritabilidad
- Pesimismo
- Pérdida de interés
- Disminución de energía
- Dificultad para dormir
- Dificultad para concentrarse
- Cambios en el apetito
- Dolores
- Pensamientos suicidas

### ¿Cómo puedo ayudar a otros?

Ofreciendo apoyo, participando en actividades, ayudarle a seguir su plan de tratamiento, recordarle que puede ser tratado, aconsejar y recibir psicoterapia.

### Tips

- Planifica tu día
- Aprende a reconocer cuando necesitas parar/descansar
- Aumenta tu actividad física
- Establece horarios de sueño
- Evitar consumir alcohol o drogas

“La depresión es una condición médica. Necesitamos crear un mundo donde la gente se sienta tan cómoda buscando cuidado para sus mentes como para sus cuerpos.”  
- Adam Grant

