

LA DEPRESIÓN ES UN PROBLEMA MUY FRECUENTE QUE LE PUEDE SUCEDER A CUALQUIER PERSONA, SU APARICIÓN NO SIGNIFICA QUE LA PERSONA ES DÉBIL O PEREZOSA

FACTORES PROTECTORES:

Contar con la capacidad de afrontar situaciones estresantes.

Participar en actividades voluntarias que ayuden a la comunidad.

Mantener una buena relación con la familia.

Tener una red social de apoyo.

Realizar ejercicio regularmente.

RECOMENDACIONES PARA FORTALECER ESTOS FACTORES PROTECTORES:

- ✓ Expresar tus emociones, pensamientos y sentimientos con personas que sean de tu confianza.
- ✓ Buscar el apoyo de amigos y familiares.
- ✓ Realizar una actividad física continua.
- ✓ Mantener una dieta saludable.
- ✓ Establecer rutinas diarias y objetivos cortos y alcanzables.
- ✓ Mantener una adecuada rutina de sueño y descanso.
- ✓ Evitar ingerir alcohol y drogas.
- ✓ Realizar actividades que creen armonía y bienestar.
- ✓ Aprender técnicas de relajación y mindfulness.
- ✓ No recurrir a la automedicación.
- ✓ Buscar ayuda de un profesional de salud.



✉ prevencionsuicidiosonora@gmail.com

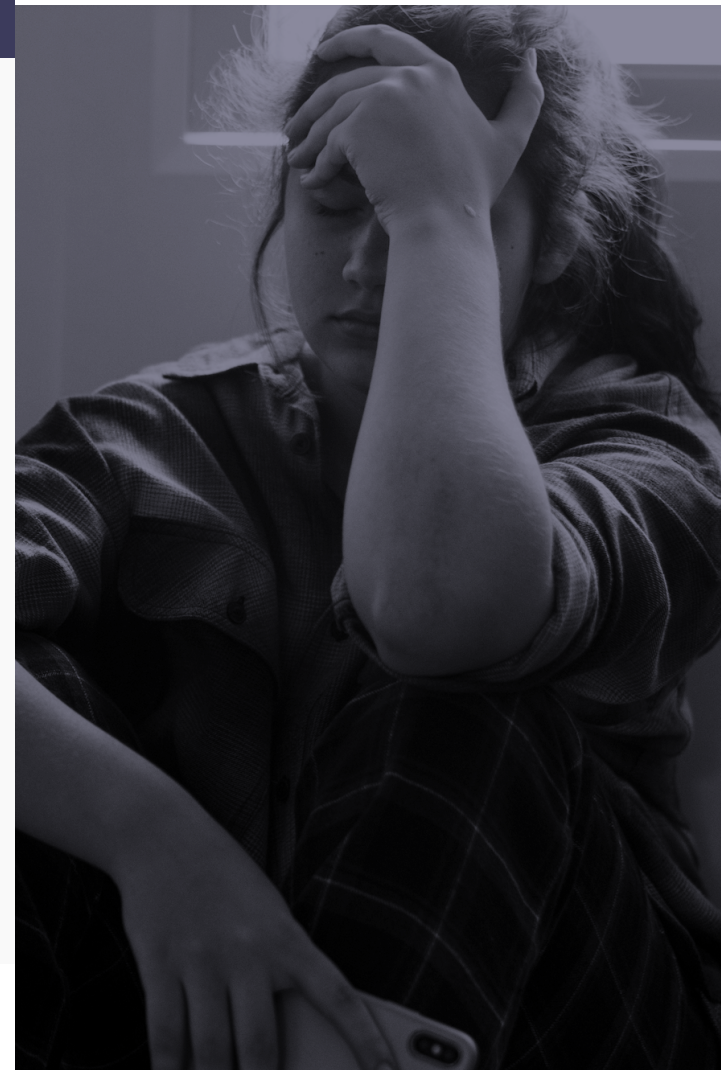
f [Dirección Salud Mental y Adicciones Sonora](#)

📷 [dgsinson](#)



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD
PÚBLICA

DIRECCIÓN DE **SALUD MENTAL**
Y ADICCIONES

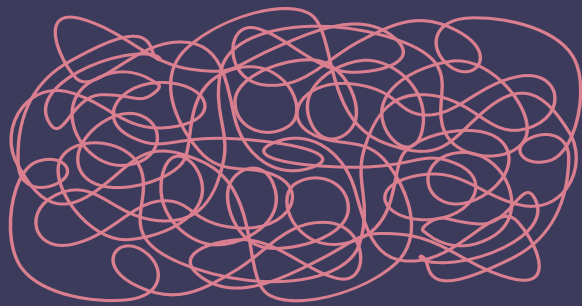


DEPRESIÓN



Salud
Secretaría de Salud

CONASAMA
COMISIÓN NACIONAL DE SALUD MENTAL
Y ADICCIONES



Es una enfermedad que se caracteriza por una tristeza persistente y por una pérdida en el interés de las actividades que antes eran satisfactorias, así mismo existe una incapacidad por hacer las actividades diarias durante al menos dos semanas.

Las personas que están sufriendo depresión tienen dificultades en su funcionamiento diario en el ámbito personal, familiar, social, ocupacional o educativo.

Puede presentarse junto con otros trastornos mentales, así como con enfermedades físicas.



MANIFESTACIONES COMUNES



Fatiga o pérdida de energía



Tristeza persistente



Cambios en el apetito o el peso (disminución o aumento)



Problemas del sueño



Ansiedad



Disminución de la concentración



Indecisión



Habla o se mueve más lentamente de lo usual



Inquietud



Pérdida de interés o placer en actividades que son normalmente placenteras



Sentimiento de inutilidad



Culpabilidad o desesperanza



Pensamientos de autolesión o suicidio

¿QUÉ PUEDE HACER SI PIENSA QUE ESTÁ DEPRIMIDO?

Solicite **ayuda profesional**. Hablar con un profesional de la salud o con su médico de cabecera, es un buen punto de partida.

Recuerde que puede sentirse mejor si recibe la ayuda adecuada.

Siga realizando las actividades que le gustaban cuando se encontraba bien.

No se aíle. Mantenga el contacto con familiares y amigos.

Haga ejercicio regularmente, aunque se trate de un pequeño paseo.

Mantenga hábitos regulares de alimentación y sueño.

Acepte que puede tener depresión y ajuste sus expectativas. Tal vez no pueda llevar a cabo todo lo que solía hacer, pero podrá mejorar gradualmente.

ayuda
ayuda
ayuda
ayuda
ayuda

