

DEPRESIÓN LO QUE TENÉS QUE SABER

¿Conocés a alguien que podría estar pasando por esta situación?
¿Qué es la depresión?



Situaciones de alerta

La depresión puede ocurrirle a cualquiera y no es un signo de debilidad.

Es una enfermedad que se caracteriza por una tristeza persistente y una pérdida de interés por las actividades que normalmente se disfrutaban, acompañada de dificultades para realizar actividades cotidianas.

Las personas con depresión también suelen experimentar varios de los siguientes síntomas: pérdida de energía, cambio en el apetito, aumento o disminución de las horas de sueño, ansiedad, disminución de la concentración, indecisión, inquietud, sentimientos de inutilidad, culpa o desesperanza, pensamientos de autolesión o suicidio.



¿Qué podés hacer?

Hablá con alguien de confianza sobre tus sentimientos: la mayoría de las personas consideran que hablar con alguien que se preocupa por ellas las ayuda.

Buscá ayuda profesional; tu médico o profesional de la salud. Intentá seguir haciendo al menos algunas de las actividades que, normalmente, te gustan.

Hacé ejercicio con regularidad, aun que sea un paseo. Mantenete en contacto con tus familiares y amigos. Mantené tus hábitos de sueño y alimentación.

Si existen pensamientos de suicidio, pedí ayuda a alguien de confianza o llamá a los servicios de emergencia.



Puede tratarse con terapias conversacionales, medicación o ambas

Línea de Prevención del Suicidio Ayuda a Personas en Crisis

135

(línea gratuita desde Capital y Gran Buenos Aires)

(011) 5275-1135 o 0800 345 1435

(Desde todo el país)

Otros teléfonos útiles con atención 24 horas

- 911 Central de Emergencias Policiales
- 101 (en las localidades que no disponen del 911)
- 100 Emergencia. Bomberos
- 103 Emergencia. Defensa Civil
- 107 Emergencia Médica en la Vía Pública
- 0800-333-5502 Emergencia Médica en la Vía Pública
- 0800-222-7060 Recepción de denuncias de uso indebido de drogas