

Depresión.

PLATICA DE 5 MINUTOS

Más que solo una tristeza pasajera, la depresión no es una debilidad y uno no puede recuperarse de la noche a la mañana de manera sencilla. La depresión es un trastorno emocional que causa un sentimiento de tristeza constante y una pérdida de interés en realizar diferentes actividades.

Se conoce también como trastorno depresivo mayor o depresión clínica, afecta los sentimientos, los pensamientos y el comportamiento de una persona, y puede causar una variedad de problemas físicos y emocionales.

Si bien la depresión puede producirse solamente una vez en la vida; por lo general, las personas tienen varios episodios de depresión. Durante estos episodios, los síntomas se producen durante gran parte del día, casi todos los días y pueden consistir en:

Si te sientes deprimido, pide una cita con un médico o un profesional de salud mental tan pronto como sea posible. Si no quieres buscar tratamiento, habla con un amigo o un ser querido, cualquier proveedor de atención médica, un líder religioso u otra persona en quien confíes.

Señal de Alerta. Si crees que eres capaz de lastimarte o intentar suicidarte, llama al 911 o al número local de emergencias de inmediato. De igual manera si tienes un ser querido que está en peligro de suicidarse o ha intentado hacerlo, primero, asegúrate que alguien se quede con esa persona. O si crees que puedes hacerlo de forma segura, lleva a la persona a la sala de emergencias del hospital más cercano.

Tu empresa cuenta con una herramienta muy valiosa para apoyarte a ti a tu familia en caso de alguna condición de depresión o crisis emocional el Programa de Asistencia a Empleados.

“Ahora que lo sabes... Cuidate”



Elaborado por: Dra. Cindy Diaz