

# ¿Qué puedo hacer para ayudar a una persona con depresión?

**Charlar con la persona** sobre lo que has notado y el por qué te preocupa.

**Explicar que la depresión es una enfermedad**, no es un defecto ni una debilidad personal, y que generalmente mejora con tratamiento.

**Sugerir que busque ayuda de un profesional**, personal de medicina o un profesional de salud mental, como psicología.

**Expresale tu disposición a ayudar:** acompañando a estas y asistiendo a las sesiones de terapia familiar.

## Tipos de depresión

### Depresión postparto

Ocurre en el año siguiente al parto.

Causas: cambios en el cuerpo, preocupaciones, cambios en el ciclo, en el sueño, etc.

### Trastorno afectivo estacional

Suele ocurrir

en los meses de invierno. Combinación de tristeza, desesperanza e irritabilidad.

### Depresión mayor

Es la más grave y puede durar meses o años.

Aparición de uno o varios episodios de depresión de más de 2 semanas de duración.

### Distimia

Existe un sentimiento de falta de propósito y motivación.

### Depresión psicótica

Se caracteriza por síntomas psicóticos, alucinaciones y/o delirios.

### Trastorno bipolar

Salto de humor extremo independientemente de los eventos vividos.

## ¿A dónde acudir?

### COMISIÓN ESTATAL DE SALUD MENTAL Y ADICCIONES

📍 Juárez 235, Zona Centro, Colima, Col.

☎ 312 314 4667 y 312 330 2216

✉ cecacolima19@gmail.com

📍 Comisión Estatal de Salud Mental y Adicciones Colima

📱 @cesmacolima

📷 @cesmacolima

#### CENTROS UNEME CAPA

### Colima

📍 República de Cuba Esq. Pastizales, Col. Mirador de la Cumbre II

☎ 312 330 5864

✉ unemecapacolima@gmail.com

### Manzanillo

📍 Amado Nervo 551, Fracc. Nuevo Salagua

☎ 314 336 7737

✉ unemecapamanzanillo@gmail.com

### Tecomán

📍 Laguna del Jabalí Esq. Laguna de Juluapan, Col. Primavera del Real

☎ 313 326 6540

✉ unemecapatecoman@gmail.com

### En la Línea de la Vida

#QueremosEscucharte

800 911 2000



COLIMA  
Gobierno del Estado

Servicios de Salud

# Depresión



COMISIÓN ESTATAL DE SALUD MENTAL Y ADICCIONES



Servicios de Salud



# La Depresión

Es un trastorno que afecta al estado psicológico, físico y conductual de las personas.

## ¿Cómo identificarla?

Se presenta como tristeza o ánimo bajo casi todo el día y casi todos los días. Afecta el sueño, el apetito, la energía, la concentración y casi todas las capacidades que nos hacen funcionar en nuestra vida.



## ¿Cómo se atiende?

- Es importante contar con una red de apoyo, familiar o social.
- Acompañar a la persona a buscar ayuda profesional (psicoterapias y/o ayuda de medicamentos).
- Evitar dar sermones, reprender dar consejos o decir frases motivacionales.

## Cómo ayudar a superar la depresión

### Ejercicio físico

Caminar, bailar, correr, entre otros.

### Alimentarse bien

La depresión puede afectar el apetito. Comer abundantes frutas y verduras con un horario de comida regular.

### Identificar los problemas

Identificar las circunstancias que han contribuido a tu depresión.

### Fijar el lado positivo a las cosas

Realizar un esfuerzo por ver las cosas positivas de la vida.

**Recuerda: Con el apoyo adecuado, puedes recuperarte**



## ❌ ¿Qué No decir?

- Hasta parece que quieres estar mal.
- No entiendo por qué te pones tan mal.
- Sólo es cosa de echarle ganas.

## ✅ ¿Qué Sí decir?

- Hay días malos, pero también hay días buenos.
- Estoy aquí para ayudarte.
- Todos podemos tropezar en la vida.

