

¿QUÉ ESTÁ EN MI MANO PARA MEJORAR?

- ▶ **Realiza actividad física:** salir a andar, dar un paseo, contacto con la naturaleza...
- ▶ **Mantén una alimentación saludable**
- ▶ **Maneja el estrés y la ansiedad:** escucha música, practica relajación...
- ▶ **Aprende a gestionar tus emociones.**
- ▶ **Duerme adecuadamente.**
- ▶ **Evita el abuso de alcohol y otras drogas.**
- ▶ **Renuncia al aislamiento** conservando tus relaciones sociales.
- ▶ **Pide ayuda.** Confía y déjate ayudar.



¿DÓNDE ME PUEDO INFORMAR?

ACUDE A TU CENTRO DE SALUD
www.murciasalud.es

**FEDERACIÓN DE SALUD MENTAL
REGIÓN DE MURCIA**
968 232 919
www.saludmentalm.com

ESCUELA DE SALUD
www.escueladesaludmurcia.es

TELÉFONO DE LA ESPERANZA
968 343 400
www.telefonodelaesperanza.org

PREVENCIÓN SUICIDA MURCIA
(a través de www.murciasalud.es)

En caso de precisar **AYUDA URGENTE:**

- **Servicios de urgencia** más cercanos
- Teléfono de **emergencias 112**



CON LA **DEPRESIÓN** PODEMOS **TODOS**



estigma



Farmacia **mentalizada**



¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

- ▶ Es un **trastorno del estado de ánimo** que se caracteriza por una tristeza persistente y por la pérdida de interés en las actividades con las que normalmente se disfruta.
- ▶ **No es sólo estar triste o bajo de ánimo** por circunstancias de la vida.
- ▶ **No es un signo de debilidad**, fragilidad de carácter o falta de voluntad.
- ▶ **La puede padecer cualquier persona**, a cualquier edad.
- ▶ **No hay ninguna razón para que te sientas culpable o avergonzado** si tienes depresión.



¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

- ▶ **No toda tristeza es depresión.** En la depresión **suelen presentarse varios** de los siguientes **síntomas** de forma intensa, persistente y que impregna toda la vida de la persona:
- ▶ **Ánimo bajo, pérdida de energía o interés.** “Sientes que la vida no merece la pena vivirla, sin fuerzas, hundido”.
- ▶ **Culpabilidad o desesperanza.** “Es como vivir entre la niebla todo el tiempo”.
- ▶ **Sentimiento de inutilidad.** “Siento que soy un estorbo, una carga para mi familia y no sirvo para nada”
- ▶ **Aislamiento social, soledad.** “Sentirme completamente sola, incluso rodeada de gente”.
- ▶ **Pensamientos de autolesión o suicidio.** “Quieres desaparecer, no seguir viviendo”.
- ▶ **Cambios en el apetito.** “Es un estado en el que nada sabe, huele o sienta bien”.
- ▶ **Necesidad de dormir más o menos de lo normal.** “Dormir es la única escapatoria para el dolor”.
- ▶ **Ansiedad e inquietud.** “Y te vas hundiendo y no puedes nadar...”.
- ▶ **Disminución de la concentración.** “Te bloqueas, no puedes pensar con claridad y tomar decisiones”.

¿QUÉ PUEDO HACER SI CREO QUE TENGO DEPRESIÓN?

- ▶ **No tienes por qué enfrentarte a la depresión tú solo.**
- ▶ **Cuéntaselo a alguien de tu confianza.** (familiares, amigos, compañeros de trabajo...).
- ▶ **Pide ayuda a tu médico de familia.** Los profesionales colaboran para reconocer qué te pasa y poder solucionarlo.
- ▶ **Infórmate de las diferentes opciones de tratamiento** psicológicas y farmacológicas.
- ▶ **Los efectos del tratamiento se notan en unas semanas.** Si no encuentras mejoría, acude a los profesionales.
- ▶ **No interrumpas ni modifiques por tu cuenta tu tratamiento,** tanto si te encuentras mejor, como si aparece algún efecto secundario.
- ▶ **Participa activamente de tu terapia** y solicita la información que consideres necesaria.
- ▶ **Consulta todas tus dudas** con tu médico y/o farmacéutico.

