



# DEPRESIÓN

**Sabias que ....**

**LA DEPRESIÓN ES UN TRASTORNO EMOCIONAL QUE AFECTA EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES COTIDIANAS**

Se caracteriza por generar una tristeza profunda, pérdida de interés, sentimientos de culpa, falta de autoestima, sensación de cansancio y dificultades para concentrarse.

# SÍNTOMAS



ES IMPORTANTE TENER EN CUENTA QUE PUEDEN PRESENTARSE VARIOS EPISODIOS DURANTE NUESTRA VIDA

1. Cambios en los hábitos del sueño.
2. Sentimientos de tristeza permanente.
3. Irritabilidad.
4. Sentimientos de culpa.
5. Pérdida de apetito.
6. Pérdida de interés en cosas que antes era interesantes.
7. Pensamientos suicidas.
8. Dificultad para concentrarse y tomar decisiones.



# ¿QUÉ HACER PARA SUPERAR LA DEPRESIÓN?

1. Evita el consumo de alcohol y/o sustancias psicoactivas.
2. Realiza actividades que te permitan despejar y ocupar la mente como leer, escribir, pintar, actividad física.
3. Habla de tus sentimientos y evita la soledad.
4. Cuida tu alimentación.

No dudes en solicitar ayuda profesional **SI LO REQUIERES TÚ TE CUIDAS, SAN ANGELO TE CUIDA, TODOS NOS CUIDAMOS**