

# Octubre es el Mes de Concientización sobre la Depresión



Muchos de nosotros conocemos los signos de enfermedades como enfermedades cardíacas, diabetes e hipertensión. Pero, ¿qué se puede decir de los signos de depresión? Menos personas conocen estos síntomas porque los problemas emocionales como la depresión generalmente han sido barridos debajo de la alfombra.

## Estigma de salud mental

Los problemas de salud mental pueden ser tan incapacitantes como los problemas de salud física. Entonces, ¿por qué las personas fingen que los problemas emocionales no existen? Se trata de un estigma de salud mental que puede ser muy dañino si evita que alguien busque ayuda. Lo que sea que le esté causando dolor o daño, ya sea físico o emocional, necesita atención y tratamiento.

## Saber qué buscar

La depresión de cada persona es diferente. Pero estos son algunos síntomas comunes:

- Fatiga;
- Incapacidad para centrarse o concentrarse;
- Tristeza, ira e irritabilidad;
- Pérdida de interés en la diversión, o pasar mucho tiempo solo;
- Dormir demasiado o muy poco;
- Ansiedad.

## El EAP es administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del EAP son confidenciales, a menos que la ley especifique lo contrario. La información no reemplaza el diagnóstico o tratamiento de un profesional. Póngase en contacto con un profesional si tiene cualquier pregunta sobre necesidades específicas.

## Saber qué hacer

Si alguien que conoce parece deprimido, puede ayudar al escucharlo, alentarle y nunca juzgarlo. Describa sus observaciones y por qué le preocupa. Ofrezca acompañar a la persona a ver a un profesional que pueda ayudarlo. Nunca le diga a una persona deprimida que se «haga fuerte» o «trate de ser feliz». Eso es como pedirle a alguien con una pierna rota que «camine hasta que se le pase». No es algo que pueda hacer.

Si se siente deprimido, obtenga ayuda profesional. Permita que alguien que se preocupe por usted sepa por lo que está pasando. Y permita que esa persona lo ayude.

Para obtener más información, comuníquese con nosotros. También puede llamar a la Línea Directa Nacional de Prevención del Suicidio al **1-800-273-8255** para obtener ayuda en cualquier momento, de día o de noche.