

## CONSEJO PARA TU TRATAMIENTO

- Saca los estímulos de tu habitación, televisor, computador, radio, etc.
- Acuéstate y levántate a la misma hora.
- Oblígate a tener vida social.
- Aliméntate bien, consume alimentos saludables.
- Mantén relaciones saludables.
- Haz ejercicio físico.
- Invierte tiempo en tu presentación personal.
- Acompáñate de personas de confianza.
- Desarrolla nuevos pasatiempos, hobbies o intereses.
- Establécete metas posibles de realizar y a corto plazo.



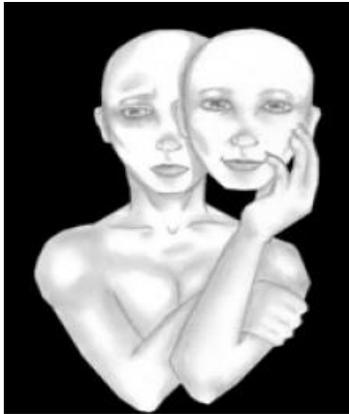
La vida tiene buenos y malos momentos, muchas de esas cosas nos causan dolor y pena, así como otras nos causan alegría y euforia. No todo dolor, pena y bajo ánimo es una depresión, lo importante es conocerse y tener personas que nos conozcan para contar con una opinión certera acerca de cómo estamos, la depresión no es una elección es un padecimiento que puede robarnos parte de nuestra existencia sin darnos cuenta.

SERVICIO DE SALUD IQUIQUE  
DEPARTAMENTO DE SALUD MENTAL  
Aníbal Pinto n° 815  
Red Minsal 579520 Fono 57-2409520



# DEPRESIÓN

Existe una Red de Salud Mental Pública que puedes usar si perteneces a Fonasa y te encuentras debidamente inscrito en tu consultorio.



## QUÉ ES LA DEPRESIÓN

Se dice que es un Trastorno Mental que afecta nuestro normal funcionamiento y por un periodo prolongado, más de 15 días.

Tiene componentes biológicos y genéticos, que se caracterizan por sentimientos de tristeza, pérdida de interés en las cosas que antes se encontraban placenteras. Como por ejemplo, salir a caminar a la playa o juntarse con los amigos.

Otros síntomas pueden ser el cansancio, aislamiento, llanto sin motivo aparente, sentimientos de culpa, entre otros.

## IMPORTANTE

Se debe diferenciar entre depresión y crisis vitales.

Se entiende por crisis vital, los acontecimientos que suceden y hacen que nuestra vida cambie de repente. Implican un conflicto y nos obligan a tomar decisiones, que no siempre son fáciles, ni nos sentimos capaces de tomar. Son momentos de la vida que ocasionan diversas contradicciones que afectan anímicamente, siendo procesos normales y esperables, como los duelos, la partida de los hijos, separaciones, desempleo, fracaso económico, etc.

No quiere decir que estas situaciones no puedan llevar a una depresión, sino que es normal estar afectado emocionalmente. Lo anormal sería que perdurara en el tiempo más de seis meses.



## QUE HACER PARA SUPERAR LA DEPRESIÓN

- Lo más difícil para tratar la depresión es primero reconocerla.
- Existen diferentes alternativas de tratamiento para la depresión, tales como atención de psiquiatra, psicólogo, grupos de autoayuda, apoyo espiritual, etc.
- Pide ayuda profesional, no es sinónimo de ser débil.
- Puedes mostrarte dispuesto a confiar en tu terapeuta, secreto profesional te ampara.
- Usa la medicación si te la recomiendan.
- Nunca te auto recetes, las dosis son particulares y puedes estar haciéndote un gran daño sin apoyo profesional.
- Sigue las indicaciones de los profesionales.
- Cuida tu sueño.