



GOBIERNO DE
MÉXICO

GOBIERNO DE
MÉXICO

Juntos
por la
Paz



¿PUEDO ESTAR
DEPRIMIDA?



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



CONADIC
COMISIÓN NACIONAL CONTRA
LAS ADICCIONES



gob.mx/salud/conadic



GOBIERNO DE
MÉXICO

Juntos
por la
Paz



ESCUCHA SU AUSENCIA

No dejes solos a tus hijos

#FrenteALasAdicciones #EscuchemosPrimero Línea de la vida 800 911 2000

ESTRATEGIA NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



CONADIC
COMISIÓN NACIONAL CONTRA
LAS ADICCIONES

/// ¿PUEDO ESTAR DEPRIMIDA?

Hay que considerar que es normal sentirse triste o melancólico ocasionalmente.

La tristeza es una parte normal de la vida, pero cuando esta tristeza nunca se quita y permanece sin que haya algo que la explique, puede ser el inicio de la depresión.

/// ¿QUÉ ES DEPRESIÓN?

La depresión se reconoce como un malestar duradero del estado de ánimo. Se caracteriza por la sensación de apatía, tristeza, temor, angustia o nerviosismo, indiferencia, pesimismo, irritabilidad, lentitud para pensar y disminución de la autoestima.

Otros síntomas pueden ser: alteraciones del apetito, que se traducen en comer más de lo normal o comer poco durante el transcurso del día. Sentir que nuestro sueño se altera, disminuye o hay insomnio.

/// ¿CUÁL ES SU ORIGEN?

Las causas de la depresión son múltiples y poco comprendidas.

La mayoría de los médicos aceptan que la depresión es causada por una combinación de experiencias o eventos; así entendemos que no existen causas únicas que den origen a la depresión, pero se pueden combinar circunstancias como las siguientes:

Biológicas

Predisposición genética, mala alimentación, padecer enfermedades, como presión alta o diabetes mal controladas; frecuentes alteraciones en la menstruación o regla, la menopausia, el consumo prolongado de sustancias, tales como alcohol, cocaína, anfetaminas, alucinógenos, o solventes inhalables.

Sociales

Aislarse de los demás, abandonar actividades, incluyendo las recreativas; poco o nulo contacto con familiares cercanos o seres queridos, bullying y la pérdida de la libertad.

Psicológicas

Estar alejada de tus hijos o pareja; el cambio de situación puede provocar pérdida de la tranquilidad o inquietud constante durante el transcurso del día (estrés) y la pérdida de la confianza en ti misma.

/// ¿CÓMO SABER SI ESTOY DEPRIMIDA?

Es común que la mayoría de las personas utilicen el término depresión, incluso para referirse a ligeros y pasajeros cambios en el estado de ánimo.

Por lo anterior, es frecuente que se consideren normales y, por tanto, no se les otorga importancia, aun siendo graves.



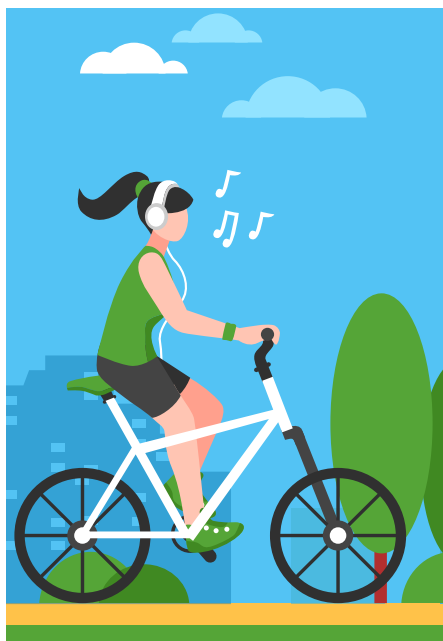
/// ¿CÓMO RECONOCER CUANDO ESTOY DEPRIMIDA?

Lee cuidadosamente las siguientes situaciones y marca con una cruz en el recuadro si consideras sentirte así.

- He perdido el interés y la capacidad para sentirme bien en actividades que usualmente me distraen o entretienen.
 - Me siento triste, sin algún motivo especial y me dan ganas de llorar en varias ocasiones durante el día.
 - Mi apetito se altera, disminuye, como poco y/o debo esforzarme mucho para terminar de comer, pero puede que se incremente el comer o que no disfrute la comida.
 - Despierto más temprano de lo habitual y/o durante el día me siento con mucho sueño o cansada.
 - Me siento ansiosa o nerviosa, con sensación de no poder estar quieta o tranquila, sin importar con quién esté o dónde esté.
 - Mis movimientos son más lentos de lo normal, y más de una persona me ha comentado mi lentitud al moverme.
 - Me falta energía para hacer mis actividades y casi diario estoy cansada o fatigada.
 - Sentirme inútil o culpable me lleva a pensar que soy una persona poco valiosa.
 - Tengo preocupaciones o pensamientos de culpa por errores del pasado.
 - No puedo pensar adecuadamente y me cuesta mucho trabajo concentrarme en lo que hago o tomar decisiones.
 - Me aílo, no platico con nadie y no puedo cumplir mis actividades, como ir a la escuela o hacer mis labores.
 - Siento que he perdido la esperanza y me siento agobiada por situaciones que ya ocurrieron en mi vida.
 - He deseado o pensado en la muerte y a veces en cómo puedo hacer para quitarme la vida.
- Si marcaste dos o más de las oraciones que te presentamos, considera que existe la posibilidad de que estés deprimida y es conveniente que busques ayuda para una evaluación profesional.

/// ¿CÓMO AYUDARME?

- Piensa en los que más quieres y en lo bueno que tienes, a pesar de las circunstancias.
- La depresión no tiene una solución inmediata; esto rara vez sucede y no te culpes por no estar bien.
- Aunque no tengas ganas, participa en actividades que te activen y hagan sentir mejor, como los juegos, hacer ejercicio ligero o participar en actividades sociales.



- No te culpes por decisiones equivocadas en tu vida. Presta atención a aquellas personas y actividades que te animan.
- No dejes de hacer tus tareas; divídelas en partes pequeñas para así poder realizarlas.
- Exigirte demasiado cuando estás deprimida puede aumentar tu sensación de fracaso.

/// LA DEPRESIÓN

Y EL CONSUMO DE DROGAS

Puede ser que la depresión te lleve a consumir tabaco, alcohol y otras drogas para disminuir tu malestar, por tanto, debes considerar:

- Hay sustancias que pueden alterar tu estado de ánimo, provocar nervios e inquietud o alterar tu disposición y energía vital para hacer tus actividades.
- Hay sustancias que aparentemente pueden disminuir tu tristeza, como el alcohol, pero este efecto es momentáneo.
- Otras sustancias pueden hacer que te sientas con más energía, como la piedra (cocaína), las tachas (anfetaminas) o el cristal (metanfetaminas), pero...

CUANDO PASA EL EFECTO LA DEPRESIÓN ES MÁS PROFUNDA

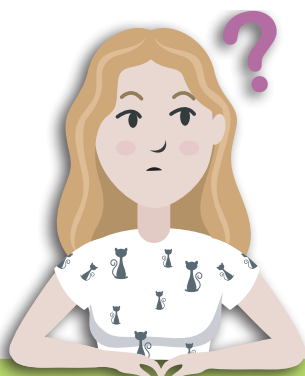
- Cuando te sientes ansiosa o nerviosa, la marihuana o las pastas pueden disminuir esta molestia, pero a largo

plazo provocan que te sientas mucho más desmotivada.

- En ocasiones, las molestias físicas, como el dolor de cabeza, espalda, estómago o articulaciones pueden ser consecuencia de la depresión. Algunas mujeres toman drogas médicas (chochos) sin control de la dosis o de la indicación médica.



/// PIENSA EN LO SIGUIENTE:



| | |
|----|--|
| 1. | Consumir drogas cuando te sientes triste, puede fomentar que tu consumo sea mayor y que ya no puedas controlarlo. |
| 2. | Si estás ansiosa o nerviosa, recuerda que los efectos de las drogas no son duraderos y pueden provocarte mayor ansiedad y nerviosismo cuando pase el efecto. |
| 3. | Tu falta de energía puede ser provocada por la depresión y consumir drogas para sentirte con fuerzas tan sólo hará que al final te sientas aún más agotada o cansada. |
| 4. | Si vas al servicio médico y te recetan medicamentos, sigue las indicaciones y no combines con alcohol ni otros fármacos fuera de la prescripción. Combinar drogas puede provocarte un grave problema de salud. |
| 5. | Cuando estás consumiendo alguna sustancia fuera de prescripción, el dolor y el miedo al desamparo aparecen, y además arriesgas la pérdida de control del consumo de la droga. |
| 6. | Aunque el uso de drogas puede mejorar aparentemente tus molestias, considera que tarde o temprano si continúas utilizando drogas, tus problemas serán mayores. |

/// CENTROS DE INFORMACIÓN PARA LA SALUD MENTAL

**ACÉRCATE A TU CENTRO
DE ATENCIÓN PRIMARIA
EN ADICCIONES (CAPA)**

Línea de la Vida

800 911 2000

www.gob.mx/salud/conadic

**CENTRO COMUNITARIO
DE LA SALUD MENTAL**

**Secretaría de Salud
Cuauhtémoc**

Tels. (55)5541 4749 y

(55)5062 1600

Zacatenco

Tels.(55)6392 4679

Iztapalapa

Tels. 5062 1700

Ext.50118 y 50119

**FUNDACIÓN PARA LA
DIGNIFICACIÓN DE LA
MUJER, IAP**

Tels. (55)5578 5744

www.fundacionmujer.org.mx

**INSTITUTO NACIONAL DE
PSIQUIATRÍA RAMON DE
LA FUENTE MUÑIZ**

Tels.(55)4160 5000

www.inprf.gob.mx

**LA INFORMACIÓN DEL
FOLLETO ES MUY VALIOSA,
PUEDES PRESTARLO O
REGALARLO, PERO
NO LO TIRES.**





GOBIERNO DE
MÉXICO

Juntos
por la
Paz

ES NORMAL
que tu hijo se sienta **SOLO**
pero **NO LO ABANDONES**

#FrenteALasAdicciones

#EscuchemosPrimero

Línea de la vida 800 911 2000

ESTRATEGIA NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



CONADIC
COMISIÓN NACIONAL CONTRA
LAS ADICCIONES

¡Infórmate!

 **En la Línea de la Vida**
#QueremosEscucharte

800 911 2000



gob.mx/salud/conadic