

¿QUÉ CAUSA LA DEPRESIÓN?

- Factores psicológicos y ambientales.
- Herencia genética (pasa de padres y madres a hijas e hijos).
- Problemas familiares, económicos, laborales o académicos.
- Enfermedades físicas.

SÍNTOMAS DE LA DEPRESIÓN I



Falta de energía para realizar actividades cotidianas



Poca motivación para enfrentar la vida diaria



Percepción de que la vida es pesada y nunca cambiará



Falta de apetito o necesidad compulsiva por comer



Aislamiento social y distanciamiento de sus redes de apoyo (familiares y amigos)

DÍA MUNDIAL DE LA LUCHA CONTRA LA Depresión

13 DE ENERO

¡MÁS ALLÁ DE LA OSCURIDAD DEL TÚNEL, SIEMPRE HAY UNA LUZ Y SALIDA!

La depresión es un trastorno del estado de ánimo, sentimiento de tristeza intenso, falta de hambre y constantes pensamientos negativos que son desencadenados por situaciones muy particulares de las mismas personas. La depresión la pueden padecer desde niñas, niños, personas jóvenes y adultos mayores.

DIGASAN CONTIGO
¡CUIDANDO TU SALUD!



SÍNTOMAS DE LA DEPRESIÓN II



No poder dormir o exceso de sueño



Tristeza constante, estado afectivo preferente de las personas con depresión



Llanto fácil y recurrente, sin causa aparente



Falta de placer en las actividades que antes disfrutaba realizar



Pensamientos suicidas

CONSEJOS PARA SUPERAR LA DEPRESIÓN

- Evitar alejarse de las personas que estima y ama, recuerde que éstas siempre estarán con usted, visítelos y platicque con ellas y ellos.
- Realice cosas nuevas en su vida (por ejemplo: practique yoga, asista a clases de zumba, baile); una mente ocupada se enferma menos.
- Consiéntase, ámase, dedique al menos una hora al día a las actividades que más le gusten.



MARINA
SECRETARÍA DE MARINA

