

## DEPRESIÓN

Ayudar a una persona con depresión puede ser todo un desafío. Si una persona cercana sufre depresión, es posible que sientas impotencia y que te preguntes qué debes hacer. Para muchas personas con depresión, los síntomas suelen ser lo suficientemente graves para causar problemas evidentes en las actividades cotidianas, como el trabajo, la escuela, las actividades sociales o las relaciones con otras personas. Otras personas pueden sentirse infelices o tristes en general sin saber realmente por qué.



### *Aprende acerca de los síntomas de la depresión*

Estos pueden ser:

- ✓ Sentimientos de tristeza, ganas de llorar, vacío o desesperanza.
- ✓ Arrebatos de enojo, irritabilidad o frustración, incluso por asuntos de poca importancia
- ✓ Pérdida de interés o placer por la mayoría de las actividades habituales o todas, como las relaciones sexuales, los pasatiempos o los deportes
- ✓ Insomnio o dormir demasiado.
- ✓ Cansancio y falta de energía, por lo que incluso las tareas pequeñas requieren un esfuerzo mayor
- ✓ Cambios en el apetito: falta de apetito y adelgazamiento, o más antojos de comida y aumento de peso.
- ✓ Ansiedad, nerviosismo o inquietud
- ✓ Sentimientos de inutilidad o culpa.
- ✓ Dificultad para pensar, concentrarse y tomar decisiones.
- ✓ Pensamientos frecuentes o recurrentes sobre la muerte.
- ✓ Pensamientos suicidas, intentos de suicidio o suicidio.



## Brinda apoyo

- ✓ **Disponte a escuchar.** Hazle saber a tu ser querido que deseas comprender cómo se siente. Cuando la persona quiera hablar, escucha con atención, tan solo escuchar y ser comprensible puede ser una poderosa herramienta de curación.
- ✓ **Brinda un refuerzo positivo.** Recuérdale a tu ser querido sus cualidades positivas y cuánto significa esta persona para ti y para otros.
- ✓ **Ofrece ayuda.** Dale sugerencias acerca de tareas específicas que estarías dispuesto a hacer o pregunta si hay alguna tarea en particular de la que te podrías encargar.
- ✓ **Ayuda a crear un entorno con poco estrés.** Crear una rutina regular puede ayudarle a una persona con depresión a sentir que tiene más control.
- ✓ **Busca organizaciones de ayuda.** Varias organizaciones ofrecen grupos de apoyo, asesoramiento psicológico y otros recursos para la depresión.
- ✓ **Alienta la participación en prácticas espirituales si es adecuado.** Para muchas personas, la fe es un elemento importante para recuperarse de la depresión, ya sea a través de la participación en una comunidad religiosa organizada o de creencias y prácticas espirituales personales.
- ✓ **Haz planes juntos.** Pídele a tu ser querido que vayan juntos a dar un paseo, que vean una película juntos o que realicen juntos algún pasatiempo u otra actividad que antes disfrutaba.



## RECOMENDACIONES QUE SALVAN

- **Informarse** sobre todo lo relacionado con la depresión y sobre lo que se puede hacer para ayudar a la persona deprimida.
- Considerarse a uno mismo parte del equipo de apoyo de la persona deprimida.
- **No caer en la trampa** de pensar que la persona con depresión no quiere mejorar, aunque pueda parecerlo.
- Reconocer los síntomas de la persona como parte del trastorno.
- Ayudar a la persona a **identificar la causa de su estrés** y encontrar formas en conjunto de hacerle frente. Hay que colaborar.
- Es bueno animar a la persona deprimida a ser más activo, pero **no conviene forzarle, criticarle o reprocharle** que no hace nada. Eso puede empeorar las cosas.
- **Procura que la persona deprimida lleve una vida sana:** anímale a comer bien y, en la medida de lo posible, proponle realizar algo de ejercicio, a evitar el alcohol.
- **Reconócele sus avances** por muy pequeños que sean.
- Si lo necesitas, **habla con otras personas sobre el tema.** Encuentra también tiempo para ti.
- Si la persona deprimida muestra síntomas de poderse hacer daño, permanece con él o ella y **contacta con el personal sanitario.**



# UNAP



**COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**

## SALUD OCUPACIONAL

**“Cómo ayudar a alguien con depresión”**



**PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS OCUPACIONALES Y LA PROMOCIÓN DE LA SALUD DE LOS TRABAJADORES**

**"Trabajamos mejor cuidándonos"  
¡PROTEGÉTE!**

 Jr. Pevas N°551, Distrito de Iquitos, Provincia Maynas

 [seguridadysalud@unapiquitos.edu.pe](mailto:seguridadysalud@unapiquitos.edu.pe)