

DÍA MUNDIAL DE LA LUCHA CONTRA LA DEPRESIÓN

13 de enero

La depresión no es debilidad,
es un desafío que merece
comprensión y apoyo.



Los datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) señalan:

La depresión es un trastorno mental que afecta a más de 300 millones de personas en el mundo.

El objetivo es:



Sensibilizar



Orientar



Prevenir



IMPORTANTE:

La depresión es una enfermedad común pero grave que interfiere con la vida diaria, con la capacidad para trabajar, estudiar, comer, dormir y disfrutar de la vida.

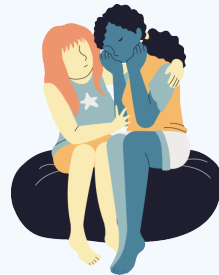


SÍNTOMAS DE LA DEPRESIÓN:

- Pérdida de energía.
- Cambios en el apetito.
- Necesidad de dormir más o menos de lo normal.
- Ansiedad.
- Disminución de la concentración.
- Indecisión.
- Inquietud.
- Sentimiento de inutilidad.
- Culpabilidad o desesperanza.
- Pensamientos de autolesión o suicidio.

CAUSADAS POR FACTORES:

- Genéticos
- Ambientales
- Biológicos
- Psicológicos



APOYEMOS CON EMPATÍA Y AMOR

ES CORRECTO PEDIR AYUDA

NO ESTÁS SOLO/A

HABLAR ES EL PRIMER PASO

BUSCAR AYUDA ES UN ACTO
DE VALENTÍA

