

¿SABÍAS QUE...?

En el año 2023 se atendieron 434 731 casos vinculados a la salud mental en el Perú, entre ellos la depresión.

¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

La depresión es una enfermedad que se caracteriza por una tristeza persistente, conlleva a un cambio en la actitud y el comportamiento de la persona, causando dificultades importantes en el ámbito académico, familiar, social o en otros aspectos de la vida.



Síntomas emocionales

- Sentimientos de tristeza y llanto sin razón aparente.
- Estado de ánimo irritable, frustración, cólera.
- Sentimientos de desesperanza o vacío.
- Pérdida de interés en actividades cotidianas, familiares o amistades.
- Sensación continua de que la vida y el futuro es desalentador.
- Pensamientos recurrentes de muerte o suicidio.

Cambios en el comportamiento

- Cansancio y pérdida de energía.
- Insomnio o dormir demasiado.
- Falta de apetito y pérdida de peso.
- Antojos por ciertos alimentos y aumento de peso
- Aislamiento social.
- Bajo rendimiento académico o ausencias frecuentes a la escuela o instituto.
- Falta de higiene y de cuidado con su aspecto personal.
- Autolesiones: cortarse o quemarse.
- Armar un plan de suicidio o un intento de suicidio.



Si crees que estás pasando por una crisis:



- *Habla con un adulto.* No temas en acudir a tus padres, un profesor o un entrenador. Cuéntales por lo que estás pasando. Tal vez, el simple hecho de tener a alguien que te escuche y te demuestre su preocupación, te haga sentir más esperanzado y menos solo.
- *Acude al médico o a un especialista en salud mental.* Puedes pedirles a tus padres o a algún otro familiar de confianza que agende una cita. El médico o el terapeuta hablarán contigo, te escucharán y darán un diagnóstico. Si tienes depresión, te explicarán de qué manera la terapia te ayudará y cómo hacer para comenzar.
- Si no tienes a quien recurrir, puedes comunicarte con el servicio de Consejería Psicopedagógica del Instituto Carrión.

RECUERDA QUE:

- La depresión no es culpa de nadie. No se trata de un fracaso personal, y es más frecuente de lo que se cree.
- La depresión puede comenzar de manera silenciosa, por eso es importante estar atentos y prestarle atención de manera oportuna.
- La depresión mejora con la atención y los cuidados adecuados. No todo está perdido.

Puedes comunicarte con el servicio de consejería psicopedagógica para obtener mayor información.

Ingresa aquí:

