



UNIVERSIDAD
DE MURCIA

VICERRECTORADO DE CIENCIAS
DE LA SALUD Y SERVICIOS A LA
COMUNIDAD UNIVERSITARIA

OFICINA REUPS
DE ATENCIÓN
BIOPSIOSOCIAL

DIA MUNDIAL DE LA DEPRESIÓN 2024

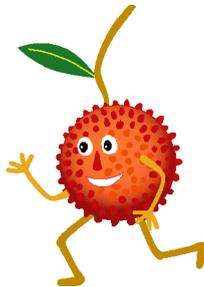
No afrontes en soledad la depresión, comparte y busca compañía

CLAVES DE LA DEPRESIÓN (OMS, 2024)

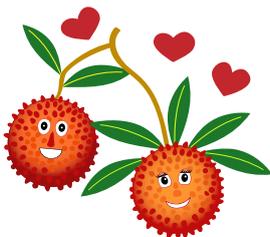
- 1) La depresión es una enfermedad caracterizada por tristeza persistente, pérdida de interés en las aficiones y pasatiempos habituales e incapacidad para realizar las actividades cotidianas, durante al menos dos semanas.
- 2) Son frecuentes los siguientes síntomas: pérdida de energía; cambios de apetito; necesidad de dormir más o menos de lo normal; ansiedad; disminución de la concentración; indecisión; inquietud; sentimientos de inutilidad, culpa o desesperanza; y pensamientos de autolesión o suicidio.
- 3) Experimentar depresión no es un signo o síntoma de debilidad. Se puede tratar con psicoterapia, medicación antidepresiva o la combinación de ambos métodos.
- 4) Las personas expuestas a violencia suelen mostrar reacciones asociadas a la sintomatología depresiva (temor, irritabilidad, dificultad para concentrarse, pérdida del apetito, pesadillas...).



Realiza actividad física



No te aisles, comparte tiempo con las personas que quieres



QUÉ HACER

- Solicitar ayuda profesional (hablar con un profesional sanitario o médico de cabecera como punto de partida).
- Recibir la ayuda adecuada como estrategia importante para sentirnos mejor.
- Seguir realizando las actividades que eran predilectas cuando nos encontrábamos bien.
- No aislarnos, mantener el contacto con familiares y amigos.
- Hacer ejercicio regularmente, aunque sea un pequeño paseo.
- Mantener hábitos regulares de alimentación y sueño.
- Aceptar que podemos tener depresión y ajustar nuestras expectativas. Tal vez no podemos llevar a cabo todo lo que solíamos hacer.
- Evitar o limitar la ingesta de alcohol y abstenerse de consumir drogas ilícitas, ya que estos productos pueden empeorar la depresión.
- Si hay pensamientos suicidas, pedir ayuda a alguien inmediatamente.



Solicita ayuda profesional