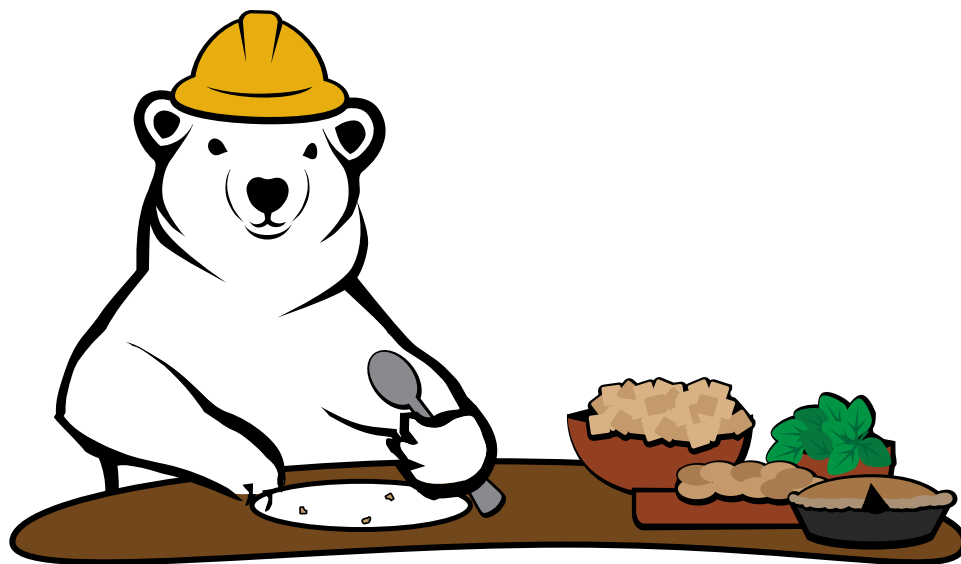




Más Allá de la Tristeza: Detectar la Depresión



Piensa en las dos últimas semanas. ¿Con qué frecuencia te ocurrieron estas cosas?

- Me costó mucho concentrarme.
- He perdido interés o placer para hacer cosas que antes me gustaban. Me sentí anestesiado.
- Me sentí deprimido, triste o desesperanzado.
- He tenido problemas para conciliar el sueño o para permanecer dormido, o he dormido demasiado.
- Me sentí cansado o con poca energía o motivación.
- Tuve poco apetito o baja capacidad de disfrutar la comida o comí demasiado.
- Me sentí fracasado y como que había defraudado a los demás.
- Sentí que me movía lentamente o estuve muy inquieto.

Si sientes algunos o todos estos síntomas, pídele ayuda a un profesional de salud mental. La depresión es muy tratable.



Escaneé este código
para ver más Recursos
para la Salud Mental