


Tomemos en serio la depresión



La depresión se ha hecho más visible en las condiciones del confinamiento por la pandemia. Por eso, ahora más que en tiempos pasados, debemos tomar medidas de acción y prevención. Durante la pandemia, se han ampliado las causas como el duelo, la pérdida de un ser querido, soledad, aislamiento, miedo, tristeza, incertidumbre entre otros.

Te compartimos algunos puntos importantes a considerar respecto a la depresión:

- Con la pandemia, se han ampliado las causas como el duelo, la pérdida de un ser querido, soledad, aislamiento, miedo, tristeza, incertidumbre entre otros.
- Sé paciente con las personas que presenten este estado pues provoca angustia e incapacidad para realizar actividades cotidianas.
- Brinda esperanza. Las personas que lo padecen tienen una visión negativa de sí mismas, del mundo y del futuro.
- Si crees no poder manejarlo tú solo, busca o recomienda ayuda profesional.

Prevención

- Expresa tus sentimientos.
- Apóyate en familiares y amigos.
- Intenta realizar actividad física.
- Procura dormir de 6 a 8 horas diarias.
- Cuida la alimentación.
- Evita el consumo de alcohol y drogas.
- Busca ayuda a un profesional.
- La depresión se puede prevenir y tratar con apoyo profesional.



Fuente: Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2017) "Día Mundial de la Salud 2017: Depresión, hablemos".

Recuerda que cuentas con tu programa, el cual brinda Orientación Emocional inmediata sin costo las 24 horas los 7 días de la semana. ¡Llámanos!



**LLAMANOS AL
0800 555 2777**



**ICAS ASSISTS:
Usuario y Contraseña:
usuario1**



O a través de nuestra web:
www.icasarg.com
Usuario y Contraseña:
usuario1