Salud mental

¿Qué es la depresión?

La depresión es más que simplemente sentirse triste de vez en cuando. Es una afección de salud que hace que las personas se sientan muy decaídas, cansadas o desesperanzadas durante mucho tiempo, generalmente durante semanas o más.

Puede afectar a cualquiera, incluso a los niños. **Y no es culpa suya.**



Cómo podría sentirse alguien

Las personas con depresión pueden::



- Sentirse triste, enfadado o molesto la mayoría de los días.
- Dormir demasiado o demasiado poco.
- Dejan de disfrutar de las cosas que antes gustaban.
- Sentirse cansado o como si no fueran lo suficientemente buenos
- Tener dificultades para prestar atención o hacer las tareas escolares.
- Decir cosas como "No me importa" o "Quiero desaparecer".

Por qué sucede

La depresión puede ser causada por:

- Estrés o cambios importantes (como la pérdida de un ser querido o una mudanza)
- Problemas familiares
- Tener otros problemas de salud o dificultades de aprendizaje
- Antecedentes familiares de depresión

Obteniendo ayuda



¡La buena noticia es que la depresión **se puede tratar!** Hablar con un adulto de confianza, consultar con un consejero o recibir terapia puede ser de gran ayuda. A veces también se utilizan medicamentos.

No **está solo**, y pedir ayuda es un acto de **fortaleza y valentía.**

Fuentes

- National Institute of Mental Health (NIMH) *Children and Mental Health: Is This Just a Stage?*
- NIMH *Depression Overview*
- American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (AACAP) *Facts for Families: The Depressed Child*
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC) *Anxiety and Depression in Children*

La información, los recursos y los cursos de formación de PPMD pueden estar disponibles en otros idiomas además del inglés, incluyendo el lenguaje de señas, previa solicitud. Por favor, contáctenos para informarnos sobre sus necesidades de traducción e interpretación.