









Depresión: *Buscando apoyo, comprensión y recursos para enfrentarla*



¿Cómo puedo ayudarme a mí mismo(a) si estoy deprimido(a)?

¿Cómo puedo ayudar a un ser querido que está deprimido?

¿Cómo puedo ayudar a una persona que está en tratamiento y su depresión se agrava?

	<ul style="list-style-type: none"> • Trate de hacer cosas que solía disfrutar • Sea amable consigo mismo(a) • Descanse en forma adecuada 	Un primer paso importante es ayudarle a contactar a un médico o un profesional en salud mental
	Trate de mantenerse activo(a); haga ejercicio	Invítelo(a) a caminar, a paseos al aire libre y otras actividades
	Trate de pensar en cosas útiles/positivas	Ofrezca apoyo, comprensión, paciencia y ánimo
	Divida las tareas grandes en actividades menores	Ayude a organizar el transporte a las citas para terapia, si se necesitan
	Pase tiempo con personas que le agraden	Promueva la conexión con familiares, amigos y la comunidad
	Posponga las decisiones importantes en la vida hasta que se sienta mejor	Recuérdelo que, con el tiempo y con un tratamiento, la depresión cesará
	Evite automedicarse con alcohol o con medicamentos que no le receten	Ayúdele a apegarse al plan de tratamiento, como creando recordatorios para que tome los medicamentos recetados
	Cree un plan de seguridad si ha tenido pensamientos sobre autolesionarse	Nunca ignore los comentarios acerca del suicidio; informe sobre estos al médico o terapeuta que atiende a su ser querido

La depresión en agravamiento debe tratarse lo más pronto posible. Anime a su ser querido para que trabaje con su médico o su proveedor de salud mental para desarrollar un plan sobre cómo manejar su depresión y qué hacer si esta empeora. **Como parte de este plan, es probable que la persona necesite:**



Comunicarse con su médico para saber si es necesario ajustar o cambiar los medicamentos



Consultar a un terapeuta certificado o a un psicólogo



Emprenda acciones de autocuidado, como hábitos alimentarios saludables, dormir el tiempo adecuado y mantenerse físicamente activo

Cuándo buscar ayuda de emergencia

Acuda a la sala de urgencias más cercana si ocurre lo siguiente:



Pensamientos de autolesionarse u homicidas



Síntomas severos que pongan en riesgo el funcionamiento diario o el bienestar



Si la persona se niega a buscar atención médica y usted considera que representa un riesgo para sí misma o para otros, llame al 911

Si alguien que conoce sufre una crisis, obtenga ayuda de inmediato.



9-8-8

Llamada, mensaje de texto o chat 24/7 asesoría durante una crisis



Llame al médico de la persona



Llame al 911 para una respuesta de emergencia



Acuda a la sala de urgencias más cercana

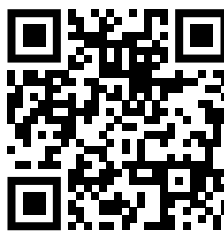
Otros recursos



Evaluación confidencial en línea

Realice una evaluación en línea para conocer más sobre su salud mental, y recibir recomendaciones y recursos con base en sus respuestas.

bryanhealth.org/mental-health



Línea de ayuda familiar de Nebraska

888-866-8660

Notas
