Pasos para conseguir ayuda

Para recibir ayuda vaya al centro de salud más cercano.

Visite a un profesional de salud mental.

Busque información, lea lo que más pueda sobre esta condición.

Busque un grupo de apoyo o clases de educación.

Comuníquese con NAMI:

Para recibir más información llámenos a nuestra línea de ayuda gratuita

1-800-950-NAMI (6264) o visite nuestro portal www.nami.org/español.

NAMI, l*a Alianza Nacional Sobre Enfermedades Mentales*, es una organización de personas que tienen condiciones mentales, sus familiares y amigos. NAMI está aquí para brindar información, apoyo y esperanza.

NAMI Nacional
3803 N Fairfax Dr., Ste 100
Arlington, VA 22203
1-800-950-NAMI (6264)
www.nami.org/espanol

Cuide su Mente

Porque todos queremos paz mental

Durante más de 2 semanas seguidas te has sentido:

- Inútil
- Ansioso e irritable
- Te enojas por todo
- Sientes que no vales nada
- La vida parece no tener esperanza
- Te preguntas si vale la pena seguir viviendo
- Te falta energía
- Ya no te alegran las cosas que te alegraban antes
- Estas comiendo mucho o muy poco
- Duermes demasiado o casi nada
- Tienes dolores del cuerpo que no puedes explicar

De vez en cuando todos tenemos estos sentimientos pero el tener 3 o más de ellos durante 2 o más semanas seguidas puede ser señal de una depresión.

Este tipo de depresión no es solamente el sentirse triste o alicaído, es una enfermedad.

Hombres, mujeres y hasta niños de toda raza, edad y condición social pueden tener esta enfermedad.

Como cualquier otra condición, la depresión puede y debe ser tratada para evitar problemas innecesarios.

Estas personas necesitan ayuda médica, tratamiento y el apoyo de sus seres queridos.

Personas con esta condición no tienen la culpa de estar enfermas ni tampoco pueden salir de la depresión por si mismo. Estas personas necesitan tratamiento.

Personajes famosos con depresión incluyen:

Winston Churchill
Abraham Lincoln
Carmen Miranda
Claudet Monet
Marilyn Monroe
Monica Seles

Recuerda:
La depresión no es culpa de nadie, no es una debilidad de carácter.