

CONJUNTO DE HERRAMIENTAS DE CONVERSACIÓN SOBRE DEPRESIÓN



INICIO DE LA CONVERSACIÓN SOBRE DEPRESIÓN. La depresión es una afección común de salud mental que afecta a alrededor del 10 al 20 % de los adolescentes y adultos jóvenes en los Estados Unidos. No obstante, cuando se siente deprimido, quizá crea que nadie comprende o a nadie le importa lo que usted siente. Pero debe saber que nunca está solo y siempre hay esperanza.

NO ESTÁ SOLO. 1 de cada 5 adolescentes y adultos jóvenes experimentará depresión. **Hablar puede ayudar.** Si piensa que puede tener depresión, nunca es demasiado temprano para pedir ayuda. Si no se trata, la depresión puede empeorar y generar problemas más graves. Hablar con una persona de confianza es una forma simple de comenzar a comprender lo que está atravesando y obtener la ayuda que se merece.

SIGNOS DE ADVERTENCIA DE DEPRESIÓN. Todos experimentamos sentimientos de tristeza de vez en cuando, especialmente cuando somos jóvenes. No obstante, si esos sentimientos duran más de dos semanas, podrían ser signos de depresión.

Hágase las siguientes preguntas. Si responde "sí" a algunas de ellas, le recomendamos que hable con alguien.

SÍ NO // ¿Me siento triste, deprimido o desesperado?

SÍ NO // ¿He perdido el interés en mis actividades preferidas?

SÍ NO // ¿Prefiero estar solo a estar con familiares y amigos?

SÍ NO // ¿Siento cansancio sin motivo?

SÍ NO // ¿Han cambiado mis hábitos alimentarios, ya sea que no tenga apetito o coma en exceso?

SÍ NO // ¿Tengo problemas de concentración en la escuela o el trabajo?

SÍ NO // ¿He tenido problemas para dormir?

SÍ NO // ¿He vivido recientemente un evento estresante, como una separación?

SÍ NO // ¿Me han preguntado amigos o familiares si me siento bien?

SÍ NO // ¿He pensado en dañarme o suicidarme?

CÓMO ENCONTRAR A LA PERSONA CORRECTA CON QUIEN HABLAR.

Independientemente de lo solo o aislado que se sienta, siempre hay alguien listo y dispuesto a ayudar. Si no se siente listo para hablar con un profesional de la salud mental, no hay problema. Comience por hablar con una persona de confianza con la que se sienta cómodo y sepa que lo escuchará.

SU PERSONA DE CONFIANZA PUEDE SER UN:

FAMILIAR

CONSEJERO ESCOLAR

MAESTRO

LÍDER DE LA IGLESIA

ENTRENADOR

AMIGO CERCANO

CÓMO INICIAR LA CONVERSACIÓN. No hay maneras correctas o incorrectas de decirle a alguien que se siente deprimido. Pero hay medidas que puede tomar para facilitar el inicio de la conversación y que esta sea más productiva.

ENCUENTRE UN LUGAR Y UN HORARIO QUE LE RESULTEN CÓMODOS. Podría ser una cafetería, la escuela, su casa o cualquier otro lugar donde pueda tener cierta privacidad, alejado de distracciones.

PLANIFIQUE LO QUE QUIERE DECIR. Escriba cómo se siente o practique la conversación frente al espejo.

ESTÉ LISTO PARA RESPONDER PREGUNTAS. La persona con quien hablará probablemente quiera más información sobre su situación. Sea sincero y comparta toda la información con la que se sienta cómodo.

NO APRESURE LA CONVERSACIÓN. Este tema puede ser desafiante para la persona con la que está hablando, por lo que debe darle tiempo para que escuche y procese lo que usted le está diciendo.

NO INTENTE RESOLVER EL PROBLEMA DE UNA SOLA VEZ. Recuerde, este es solo el comienzo del proceso.

SIÉNTASE ORGULLOSO. Contarle a alguien cómo se siente requiere coraje.

LO QUE PUEDE DECIR:

"No me siento bien y no sé qué hacer".

"Es difícil para mí hablar sobre esto, pero creo que podría tener depresión".

"Estoy preocupado por cómo me siento conmigo mismo".

"Me he sentido deprimido desde hace un tiempo". Creo que podría necesitar ayuda".

QUÉ HACER DESPUÉS DE LA CONVERSACIÓN. Es de esperar que después de su primera conversación sienta alivio y optimismo. Asegúrese de que todo marche en una dirección positiva.

- 1 Manténgase en contacto** con su persona de confianza y cuénteles cómo se siente.
- 2** Si la primera conversación no salió como esperaba, **no se preocupe ni se rinda.** Intente buscar otra persona de confianza que pueda estar mejor dispuesta a ayudar.
- 3** Elija opciones de estilo de vida saludables como dieta, ejercicios y horas de sueño suficientes.
- 4** Si está listo para dar el próximo paso y recibir un diagnóstico y tratamiento, **comuníquese con un profesional o una organización especializada en salud mental.**

Visite [JustTellOne.org](https://www.JustTellOne.org) o llame al 716.245.6JT1 para buscar servicios disponibles en su área.



**Just Tell
ONE.org**