

5 MANERAS DE AYUDAR A UN SER QUERIDO QUE SUFRE DE DEPRESIÓN

Si piensa que un ser querido tiene depresión, quizás no sepa cómo ayudarlos. A continuación, le damos pautas para reconocer la depresión y poder tender una mano de ayuda.

Si usted, su hijo o alguien que conoce quiere cometer suicidio o hacerse daño, llame o mande un texto al 988, al National Suicide & Crisis Lifeline o vaya al departamento de emergencia más cercano.

El único propósito de este documento es proporcionarle información general, de ninguna manera se intenta proveerle servicios médicos, de salud mental o cualquier otro tipo de servicio de salud. Este material tampoco tiene el propósito de ser una alternativa al tratamiento médico y el contenido quizás no aplique directamente a circunstancias específicas. Esta información es proporcionada por UK HealthCare y a pesar de que tratamos de mantener la información correcta y al día, no podemos darle representaciones o garantías de ningún tipo, ya sean expresas o implícitas con respecto a la precisión, la fiabilidad, la idoneidad y la integridad del contenido.



CREANDO UN KENTUCKY MÁS SALUDABLE

En UK HealthCare, estamos liderando el camino para que todos los ciudadanos Kentuckianos puedan vivir una vida más saludable.

Señales de alerta

- Se siente triste o sin esperanza.
- Se frustra y se irrita fácilmente.
- Tiene menos interés en actividades que alguna vez le brindaron alegría.
- Duerme más o menos de lo usual.
- Come más o menos de lo usual.
- Tiene dificultad para concentrarse.

¿Qué puedo hacer?

• Tenga una conversación

honestamente. Expresar su preocupación sin juzgar a su ser querido. Hágale saber que él o ella vale mucho y que usted está preocupado. Déjelo hablar y expresar sus sentimientos.

• Aliéntelo a buscar tratamiento.

La depresión es tratable y con el enfoque correcto, su ser querido puede sentirse mejor. Ayúdelo a buscar un profesional de salud mental, agende una consulta y acompañelo.

• Ofrezca su ayuda.

Déjele saber a su ser querido que no está solo. Si se sienten abrumados, colabore con las actividades diarias de limpieza, compras en el supermercado, etc.

• Sea el ejemplo.

Invite a su ser querido a participar en actividades saludables, como caminar o preparar un plato nutritivo, etc.



Recuerde

Cuide de su integridad. Su salud mental también es importante. No podrá asistir a su ser querido si usted se siente agotado.

Recursos

- Para ayuda emocional y lidiar con crisis no urgentes, llame a **National Alliance on Mental Illness (NAMI) Warmline** al **877-840-5167**, lunes a viernes de 1 p.m.–4 p.m. o 5 p.m.–9 p.m., o los sábados de 5 p.m.–9 p.m. Esta línea brinda ayuda emocional sin juzgarlo, por medio de una persona con experiencia de vida.
- Cualquier persona experimentando una crisis de suicidio o salud mental, puede llamar, mandar texto o chatear al **988** para acceder a **National Suicide Prevention Lifeline** para pedir ayuda inmediata y para la conexión a recursos terapéuticos locales en su comunidad.

