

CAPÍTULO 1: **SALUD MENTAL**



INJUV

Ministerio de Desarrollo Social y Familia



DEPRESIÓN

HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO Y PREVENCIÓN

En primer lugar, siempre es recomendable tratar la depresión con una persona profesional, puesto que existen tratamientos psicológicos y farmacológicos eficaces para su cura, orientados a reducir o eliminar los síntomas y estimular recursos personales y sociales de autoayuda (MINSAL, s.f). Sin embargo, más de la mitad de quienes la padecen en todo el mundo no reciben estos tratamientos, por obstáculos como la falta de recursos y personal capacitado para una atención eficaz, error en los diagnósticos, además de la estigmatización que tienen los trastornos mentales. De hecho, en países con todos los tipos de ingresos, las personas con depresión son a menudo diagnosticadas de manera equivocada y quienes no padecen la enfermedad son tratadas con antidepresivos (OMS, 2020).

Dentro de los consejos y herramientas para prevenir la depresión se encuentran: elaborar horarios y planificarse, esto debido a que la depresión hace que la persona pierda energía y motivación, por lo que construir horarios incentiva a la persona a distribuir su tiempo, desde obligaciones (como ir al trabajo) a los hábitos cotidianos (dormir, comer, la higiene, etc.). Como también, incorporar instancias de ocio y socialización de una forma concreta, es decir, planificando dicha actividad en su horario-agenda, como por ejemplo ir al parque o al cine. Es importante destacar que la elaboración del horario tiene que ser realista, de lo contrario este puede llegar a generar frustración y empeorar el estado anímico (Castillero, 2021).

También, se recomienda proponerse objetivos; hacer deporte y mantenerse activo; escribir lo que se siente como forma de introspección; impulsarse e incentivarse a socializar; buscar algo que agrada, un hobby o algo similar; introducir cambios positivos a la vida a través de la exploración, por ejemplo, unirse a cursos o a talleres que pueda ayudar a crear y descubrir nuevas pasiones; y por supuesto, acudir a una persona profesional. (Castillero, 2021).

DEPRESIÓN

HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO Y PREVENCIÓN



En el caso que se conozca a personas cercanas con depresión trata de hablar con la persona afectada y no alejarse, sugiérele buscar ayuda con una persona profesional, expresa disposición a ayudarlo, asegúrale que se encuentra en un entorno seguro, que estás disponible a escucharle, recuérdale sus cualidades positivas y cuánto significa, aliéntala a explorar talleres o cursos y por último se paciente y no esperes que el cambio suceda de manera repentina.



 **Hablemos de todo**

INJUV

Ministerio de Desarrollo Social y Familia

