

¿Se siente deprimido?
No está solo.
Busque ayuda hoy.

NYC
HEALTH+
HOSPITALS



¿Qué es la depresión?

La depresión es una enfermedad frecuente que puede afectar sus pensamientos, su estado de ánimo y su comportamiento. Puede dificultarle trabajar, estudiar o hacer actividades diarias.

Si tiene depresión, no está solo. A millones de estadounidenses se les diagnostica depresión cada año. La depresión puede ser grave, pero también puede ser tratada.

¿Cómo puedo saber si estoy deprimido?

Es normal sentirse triste algunas veces. Pero si se siente triste o ansioso durante al menos dos semanas, puede estar deprimido. Si está deprimido, usted:

- + Ya no puede disfrutar o interesarse por hacer cosas que le solían gustar.
- + Se siente triste, desanimado o sin esperanza la mayor parte del día, casi todos los días.

Busque ayuda inmediatamente si está pensando en lastimarse.

Llame al 1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355) para obtener ayuda gratuita y confidencial en cualquier momento.



La depresión también puede hacer lo siguiente:

PERDER O GANAR PESO SIN QUERERLO



DORMIR DEMASIADO O MUY POCO



SENTIRSE CANSADO O COMO SI NO TUVIESE ENERGÍA



SENTIRSE CULPABLE O COMO SI NO VALIESE NADA



OLVIDAR COSAS O SENTIRSE CONFUNDIDO



PENSAR EN LA MUERTE O EL SUICIDIO



¿Cómo puedo obtener ayuda?

No tenga miedo ni se sienta avergonzado de hablar con su equipo de atención acerca de la depresión. Queremos ayudarlo. Usted puede:

- + Consultar con su médico y hablar con un miembro de atención de confianza sobre lo que le está pasando.
- + Obtener asesoramiento en persona o por teléfono.
- + Tomar medicamentos.

Hable con su equipo de atención hoy sobre las mejores opciones de tratamiento para usted.

¿Qué más puedo hacer que me ayude a sentir mejor?

Recuerde: si está tomando medicamentos para la depresión, puede tardar de 2 a 4 semanas hasta que comiencen a hacer efecto. Estas son otras cosas que puede hacer y que lo pueden ayudar:



PASAR TIEMPO CON LAS PERSONAS QUE LO AMAN Y APOYAN

ESTAR ACTIVO Y HACER EJERCICIO



NO BEBER ALCOHOL NI CONSUMIR DROGAS

ESPERAR PARA TOMAR DECISIONES DE VIDA IMPORTANTES HASTA QUE SE SIENTA MEJOR



¿Cuándo me sentiré mejor?

Hay diferentes opciones de tratamiento que tardan un poco en comenzar a hacer efecto. No se dé por vencido. Hable con su equipo de atención acerca de lo que funciona y lo que no funciona para usted.

Si desea hablar con alguien sobre la depresión, comuníquese con:

NOMBRE:

TELÉFONO:

Nos preocupamos tanto por su salud emocional como física. Buscar ayuda es lo mejor que puede hacer por usted y por sus seres queridos.



Vive tu vida más saludable.

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

Llame para programar una cita
1-844-NYC-4NYC



MANTÉNGASE CONECTADO. SÍGANOS.

nychealthandhospitals.org

Spanish