achs seguro laboral

Tu salud mental es lo primero

¿Qué es la depresión?

Es una enfermedad muy común que afecta negativamente cómo te sientes

La depresión **puede ocasionar una variedad de problemas emocionales y físicos** que impiden tu normal funcionamiento en casa o en el trabajo

La depresión podría afectar a cualquiera, incluso con condiciones de vida ideales

Suele manifestarse en la adolescencia o adultez temprana y puede aparecer por factores:



Genéticos
Tener un familiar con ansiedad aumenta la probabilidad de enfermarse

Bioquímicos
Sustancias químicas del cerebro que disminuyen o aumentan anormalmente

Ambientales
Exposición a violencia, abuso o abandono

Personalidad
Personas con baja autoestima, que se estresan fácilmente o que son pesimistas son más propensas

Fuente: www.psychiatry.org

Tu salud mental es lo primero

¿Qué es la depresión?





1 Cuáles son los síntomas de la depresión

Los síntomas de una persona con depresión **pueden ser muy suaves o muy severos**, por ejemplo:

- *Sentirse triste y cansado/a, falto de ánimo, de esperanza y de energía*
- *Pérdida de interés en actividades que se solían disfrutar, dormir demasiado o muy poco*
- *Tener mucho apetito o muy poco*
- *Estar muy inquieto/a o aletargado/a*
- *Sensación de falta de propósito y de autoestima*
- *Dificultad para concentrarse*
- *Pensamientos de hacerse daño o suicidas*

Tener depresión **no es lo mismo** que estar deprimido/a

2 Cómo tratar una depresión

Puede tratarse con **psicoterapia y/o medicación** y, en general, es posible aliviar los síntomas

Para esto es fundamental detectarla lo antes posible

Si sospechas que podrías estar sufriendo depresión, cuéntale a tus cercanos y consulta con un especialista

Para aprender más sobre salud mental visita **cuentame.achs.cl**

Las Mutualidades de Empleadores son fiscalizados por la Superintendencia de la Seguridad Social (www.suseso.cl)