



**CONSEJOS**  
PARA HACER  
FRENTE A LA  
**DEPRESIÓN**



# CONSEJOS PARA HACER FRENTE A LA DEPRESIÓN

1

## RECONOCE

que es una situación fuera de lo normal e insostenible

2

## ASUME

que es un estado temporal y que existe un camino hacia la recuperación

3

## APRENDE

que no es un estado provocado por uno mismo, sino que hay "algo que no funciona".

4

## ES UNA ALTERACIÓN

**SERIA** y hacerle frente solo es una lucha desigual.

5

## ES UN ESTADO RECU- RRENTE,

con mejorías y recaídas, y aprender a detectar rápidamente los signos de un nuevo episodio es una de las mejores estrategias.

6

**LOS PROFESIONALES DE LA SALUD** saben como tratar la depresión. No te juzgarán: te aconsejarán la mejor estrategia para emprender el camino hacia la recuperación.

7

**UNA DE LAS CAUSAS** de la depresión es un déficit de la funcionalidad de los neurotransmisores.

8

**SI TU MÉDICO DECIDE PAUTAR TRATAMIENTO** farmacológico, será de larga duración y la mejoría se irá desarrollando con el tiempo.

9

**CADA CITA DE CONTROL** es un refuerzo para definir próximos pasos a seguir.

10

**ACEPTA LA AYUDA DE TU MÉDICO**

**ES CLAVE** EN EL TRATAMIENTO

DE LA **DEPRESIÓN**