

¿Vive con alguien que padece depresión?

Vivir con alguien que padece depresión puede ser difícil. A continuación se ofrecen consejos sobre lo que puede hacer para ayudar a la persona con depresión que vive con usted y, al mismo tiempo, cuidar de sí mismo.

Qué debe saber

- La depresión es una enfermedad y no un signo de pusilanimidad.
- La depresión se puede tratar. La duración de la enfermedad y la elección del tratamiento más idóneo para tratarla dependen de su gravedad.
- El apoyo de cuidadores, amigos y familiares facilita la curación de la depresión. Hay que dar prueba de paciencia y perseverancia, ya que la recuperación puede llevar tiempo.
- El estrés puede empeorar la depresión.



RECUERDE:
si vive con una
persona que
padece depresión,
puede ayudarla
a curarse, pero
también tiene que
cuidarse usted.

Cómo ayudar a una persona con depresión

- Dígale claramente que quiere ayudarla, escucharla sin juzgarla y apoyarla.
- Recabe más información sobre la depresión.
- Anímela a solicitar ayuda profesional cuando sea posible. Ofrézcase a acompañarla a las citas médicas.
- Si a dicha persona le prescriben medicación, ayúdela a tomarla de la forma prescrita. Tenga paciencia; la persona con depresión suele tardar algunas semanas en sentirse bien.
- Ayúdela con las tareas cotidianas y a seguir pautas regulares de alimentación y sueño.
- Anímela a hacer deporte regularmente y a participar en actividades sociales.
- Anímela a centrarse en las cosas positivas y no en las negativas.
- Si dicha persona piensa en hacerse daño a sí misma o ya se ha autolesionado intencionalmente, no la deje sola. Pida ayuda adicional a los servicios de emergencia o a un profesional sanitario. Entretanto, quite del alcance de dicha persona cosas tales como medicamentos, objetos afilados y armas de fuego.
- Cuídese también usted. Procure buscar formas de relajarse y siga haciendo las cosas que le gustan.