

DEPRESIÓN ES UNA ENFERMEDAD SISTÉMICA (afecta todo)...

### **EMOCIONAL**

- Depresión de ánimo
- Sin esperanza
- Baja autoestima
- Alteración de la memoria
- Concentración es difícil
- Ansiedad, pánico, miedo
- Preocupado por los pensamientos negativos
- Encontra poco o ningún placer en la vida, aficiones
- Culpable
- Llorando mucho por ninguna razón en particular
- Se retira de otras personas
- Se enoja y molesta fácil
- Pensamientos acelerados
- Oye voces o ve imágenes que otros no ven
- Cree que otros están conspirando en su contra
- Quiriendo hacer daño a sí mismo oa otra persona

### **FÍSICO**

- Dolor de la cabeza
- La energía es baja
- Energía demasiado
- Fatiga
- Sueño perturbado
- Mareo
- Dolor del pecho
- Dolor en las articulaciones y en las extremidades que es vago
- Dolor de espalda y abdominal que es vago
- Complicaciones gastrointestinales (náuseas, vómitos, estreñimiento, diarrea, gases)
- La disfunción sexual/falta de interés
- Problemas menstruales

## **SIGNOS DE SUICIDIO**

- Amenazando con lastimar o matarse o hablando sobre el deseo de lastimar o matar uno mismo
- Buscando maneras de matarse buscando acceso a las armas de fuego, píldoras disponibles, u otros medios
- Hablando o escribiendo sobre la muerte, de morir, o el suicidio, cuando estas acciones son fuera de lo normal para la persona
- Sentimientos de desesperanza
- Está sintiendo rabia o ira incontrolable o está buscando venganza
- Actúa irresponsable o participa en actividades de riesgo - aparentemente sin pensar
- Se siente atrapado - que no hay forma de salir
- Alcohol o el consumo de drogas se aumenta
- Se aleja de los amigos, la familia, y la sociedad
- Se siente ansioso, agitado, o no puede dormir o duerme todo el tiempo
- Está experimentando cambios de humor que son dramáticas
- No ve una razón para vivir o no tiene ningún sentido de propósito en la vida