



LAS AMISTADES CUENTAN

Ayuda para combatir el estigma de vivir con la depresión.



“Usted puede pensar que la depresión significa estar siempre triste. Pero yo tengo depresión, y algunas veces me siento solamente enojado. Puedo llegar a ponerme furioso y hacer disparates. Otras veces me siento triste e inútil, hasta me alejo de mis amigos y evito toda relación social. Cuando estoy en mi peor momento, a veces pienso que el mundo sería mejor sin mí.

Tomo medicinas y visito a un terapeuta, y generalmente no llego a estar tan triste o irritable como antes. Pero todavía algunas veces me siento mal. Si me ves deprimido, háblame acerca de ello, te prometo que trataré de escucharte.

“La gente se recupera de la depresión. Ayuda mucho tener amigos que nos apoyan y también nos mantienen ocupados haciendo cosas positivas. Salgamos juntos. Verás que impresiono bien a tus amigos?”

Algunos hechos:

- Todo el mundo se siente triste e irritable algunas veces. Puedes necesitar ayuda si esos sentimientos duran más de dos semanas consecutivas o interfieren con las cosas que normalmente tienes que hacer.
- Los síntomas de la depresión en los adolescentes pueden incluir:
 - Irritabilidad
 - Desesperación
 - Inhabilidad para disfrutar actividades placenteras
 - Cambios en el sueño y el apetito
 - Obtener bajas calificaciones
 - Tener menos energía
 - o Una reducción en las interacciones sociales
 - Pensamientos de suicidio

*University of Michigan Depression Center

www.friendshipscount.com