

DEPRESIÓN

- ¿Qué es?
- ¿A quién afecta?
- ¿Cómo identificarla?
- ¿Cómo afecta en el trabajo?
- ¿Qué hacer?

DEPRESION

La depresión se refiere a una alteración en el estado de ánimo que tiene como característica principal, la pérdida de interés en lo que antes se disfrutaba.

La OMS* considera que la depresión es una enfermedad que afecta a más de 20 millones de personas a nivel mundial y puede aparecer en cualquier momento de la vida.

- ¿A quién afecta?
- ¿A la familia?
- ¿A tus compañeros en el trabajo?
- ¿A ti.....?

Cualquier persona puede sufrir a causa de la depresión; afortunadamente se ha demostrado que la ayuda profesional, tanto médica como psicológica, suele ser una herramienta efectiva para su tratamiento.

¿COMO SABER SI ESTOY DEPRIMIDO?

Si presentas varios de los siguientes síntomas, puede ser indicio de depresión:

- Pérdida de energía o cansancio constante.



Programa de
Asistencia al
Empleado

- Deseo continuo de estar solo.
- Pérdida del interés por aquellas actividades que antes causaban alegría o gusto (pasatiempos, sexualidad, deportes).
- Cambios en el apetito y en el peso corporal (Pérdida o aumento significativo).
- Cambios en los ciclos del sueño (dificultad para dormir o hacerlo en exceso).
- Intranquilidad o ansiedad.
- Dificultad para sonreír.
- Sentimientos de minusvalía o culpa excesiva.
- Pensamiento constante acerca de la muerte o el suicidio.

LA DEPRESIÓN PUEDE MANIFESTARSE EN EL LUGAR DE TRABAJO COMO:

- Baja productividad.
- Aumento en el ausentismo o impuntualidad.
- Distracción o accidentes frecuentes.
- Falta de cooperación o apatía.
- Falta de motivación.
- Autodevaluación de logros y desempeño: las personas piensan que ninguno de sus proyectos saldrá bien o que lo que han hecho no es un buen trabajo.
- Abuso de alcohol y/o drogas.
- Dificultad para tomar decisiones.
- Presencia de llanto o ansiedad excesiva, ante sugerencias o comentarios que los demás hagan al empleado.
- Enojo sin causa aparente.

*Te recordamos que una manifestación aislada de uno o varios de los síntomas anteriormente mencionados no forzosamente implica depresión. Este trastorno emocional debe ser diagnosticado por un profesional.

A continuación te ofrecemos algunas sugerencias de qué hacer para combatir la depresión:

- Es importante saber que la depresión no es para siempre.
- Expresar de forma abierta las emociones.
- Rescatar proyectos que consideres sean importantes.
- En los momentos difíciles recuerda realizar ejercicio moderado, por ejemplo: caminatas, ejercicios de respiración, etc.
- Cuida tu alimentación come frutas, legumbres, verduras etc. Evita en lo posible el café y el cigarro.
- En tus tiempos libres frecuenta a tus amigos, toma tiempo para estar contigo mismo o cualquier actividad que te genere placer.
- Leer un buen libro o tomar una ducha antes de dormir puede ayudar.
- Llamar al PAE para que un consultor especializado te ayude a diagnosticar la depresión.
- Consulta nuestros artículos sobre el tema en el [Boletín Electrónico PAE](#) .

Recuerda, la Depresión es un trastorno emocional que debe ser diagnosticado y tratado con ayuda de un profesional de la salud emocional.

Si deseas información llama a la línea de apoyo del PAE, donde con gusto consultores profesionales te atenderemos confidencialmente las 24 horas los 365 días del año.

¡La ayuda está a sólo una llamada de distancia!
Ciudad de México 54 81 52 30/ 55 50 74 00
Interior de la República 01800-00-495-00

Recuerda que tienes a tu disposición nuestro Test Electrónico, que te puede ayudar a identificar si estás pasando por un momento de depresión.

Haz clic [AQUÍ](#) para tener acceso.