

¿QUÉ PUEDO HACER?

Necesitas hablar con tu medico o una enfermera porque necesitas ayuda profesional.



PUENTES DE SALUD



Horario de Servicio: Jueves 6pm – 9pm

18th & South St.

Teléfono 215-490-6700

E-Mail: Puentes.de.salud@gmail.com

LA DEPRESIÓN



¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

La depresión es más que tristeza.

Todos las personas pueden estar tristes algunas veces.

Pero algunas personas están tristes todo el tiempo.

Síntomas de depresión

Estás triste todo el tiempo

Estás más enojado o más irritable

Pierdes el interés en las cosas de tus actividades diarias

No quieres salir de la cama

Lloras sin razón

Tienes pensamientos de hacerte daño o quitarte la vida.



La depresión puede afectar toda la familia. Si alguien en su familia está deprimido necesita mucho apoyo.

Puedes hablar con un terapeuta y también hay medicamentos para la depresión.

