

Spanish
Español

¡TÚ Y TU MAL HUMOR!

YOU AND YOUR BAD MOOD

Saskatchewan SWIS Website: www.swissask.ca

This work is a collaboration of the Canadian Mental Health Association and the Saskatchewan SWIS Coordination (SSC) program



Canadian Mental
Health Association
Saskatchewan
Mental health for all



Funded by:

Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Financé par :

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada

A veces me siento inútil y atemorizado

¿Te suena familiar?

La depresión es el problema emocional más común y probablemente el más antiguo. Sócrates la describió como “melancolía”. Lincoln sufrió de depresión la mayor parte de su vida adulta. Churchill la llamó su perro negro. Algunas personas dicen que tienen “el blues” (tristeza o melancolía), o que están de mal humor. No importa cómo la llamemos mientras reconozcas que tu mal humor no es un problema peculiar.

La depresión puede ser causada por un cambio químico en el cuerpo, por la forma en la que reaccionamos ante ciertas situaciones en nuestra vida, o debido a experiencias de nuestro pasado que creímos haber olvidado.

Todos pasamos por momentos en los que nos sentimos devaluados, atemorizados, inútiles o solos. Con frecuencia, circunstancias como la muerte de una persona cercana, un divorcio, o la pérdida de un empleo pueden causar un estado depresivo. Esto es normal, pero cuando la depresión persiste por mucho tiempo, o no te permite ser tú mismo, debes buscar ayuda profesional.

Si tu depresión no es severa, hay muchas maneras en las que tú mismo puedes ayudarte.

“Eres simplemente humano”

Si sientes tristeza o melancolía “tienes el blues”, ¡Tú mismo PUEDES ayudarte!

- Concéntrate en hacer cosas que haces bien para que aumentes tu autoestima.
- Practica algún tipo de actividad física.
- Habla de tus sentimientos con alguna persona en quien confíes. Y no olvides la línea telefónica de acceso directo “hotline” en tu comunidad si necesitas hablar con alguien de forma anónima.
- Concentra tu energía en alguien que no seas tú. Visita a alguien que esté enfermo o solo.
- Rompe tu rutina usual. Toma una ruta diferente para llegar al trabajo, come algo nuevo durante el almuerzo a una hora y en un lugar diferentes. Toma unas vacaciones si puedes.
- Enlista tantos de tus logros personales y profesionales como sea posible.
- Aunque no sientas ganas de hacerlo, trata de mantener tu apariencia física lo mejor posible.

¡Actúa inmediatamente... hay alguien que puede ayudarte!

Si tu tristeza o melancolía persiste y se convierte en algo que no puedes controlar tú mismo(a), busca ayuda profesional. Un doctor de familia, una agencia de servicio social o una sede local de la Asociación Canadiense de Salud Mental (Canadian Mental Health Association) pueden referirte a fuentes útiles para que obtengas ayuda. Recuerda que la depresión es una de las condiciones más fáciles de tratar y curar, y que debes buscar tratamiento cuando la depresión es severa, así como lo harías si tuvieras un problema o trastorno físico.