CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · DEPRESIVOS

Depresión (trastorno depresivo mayor)

Estado de ánimo bajo o pérdida de interés casi todos los días durante al menos dos semanas, con cambios en el sueño, el apetito, la energía, la concentración y la forma de verse a uno mismo.

SEÑALES FRECUENTES

- Tristeza, vacío o pérdida de interés
- Cansancio y cambios en sueño y apetito
- Culpa, desesperanza o ideas de muerte

PAUTAS PARA TI

1. Activa tu día con pequeñas tareas agradables o útiles, aunque no tengas ganas
2. Habla con alguien de confianza y pide ayuda profesional
3. Si en algún momento piensas en hacerte daño, llama al 024 o al 112. No tienes que pasarlo solo.

PARA LA FAMILIA Y EL ENTORNO

1. Ofrece compañía para actividades sencillas, sin presionar
2. Escucha sin minimizar («anímate») ni dar sermones

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. Si habla de muerte o de hacerse daño: 024 o 112
2. Si deja de comer, de levantarse o de cuidarse

PARA OBSERVAR Y ANOTAR

☐ Me siento triste, vacío o sin esperanza
☐ He perdido el interés por cosas que antes disfrutaba
☐ Me cuesta dormir o duermo demasiado
☐ Me siento cansado o sin energía
☐ He perdido o ganado apetito
☐ Me cuesta concentrarme o decidir
☐ Me siento culpable o inútil
☐ Me cuesta hacer las tareas del día a día

RECURSOS GRATUITOS

- Test online y pautas: clinicavivaldi.com/trastorno/depresion-trastorno-depresivo-mayor
- Artículo completo: Depresión: clinicavivaldi.com/trastorno-depresion
- Guía gratuita: Depresión: clinicavivaldi.com/guia-depresion
- Línea 024 de atención a la conducta suicida (gratuita, 24 h): https://www.sanidad.gob.es/linea024/home.htm
- Línea 024 (conducta suicida, 24 h) · Emergencias 112