

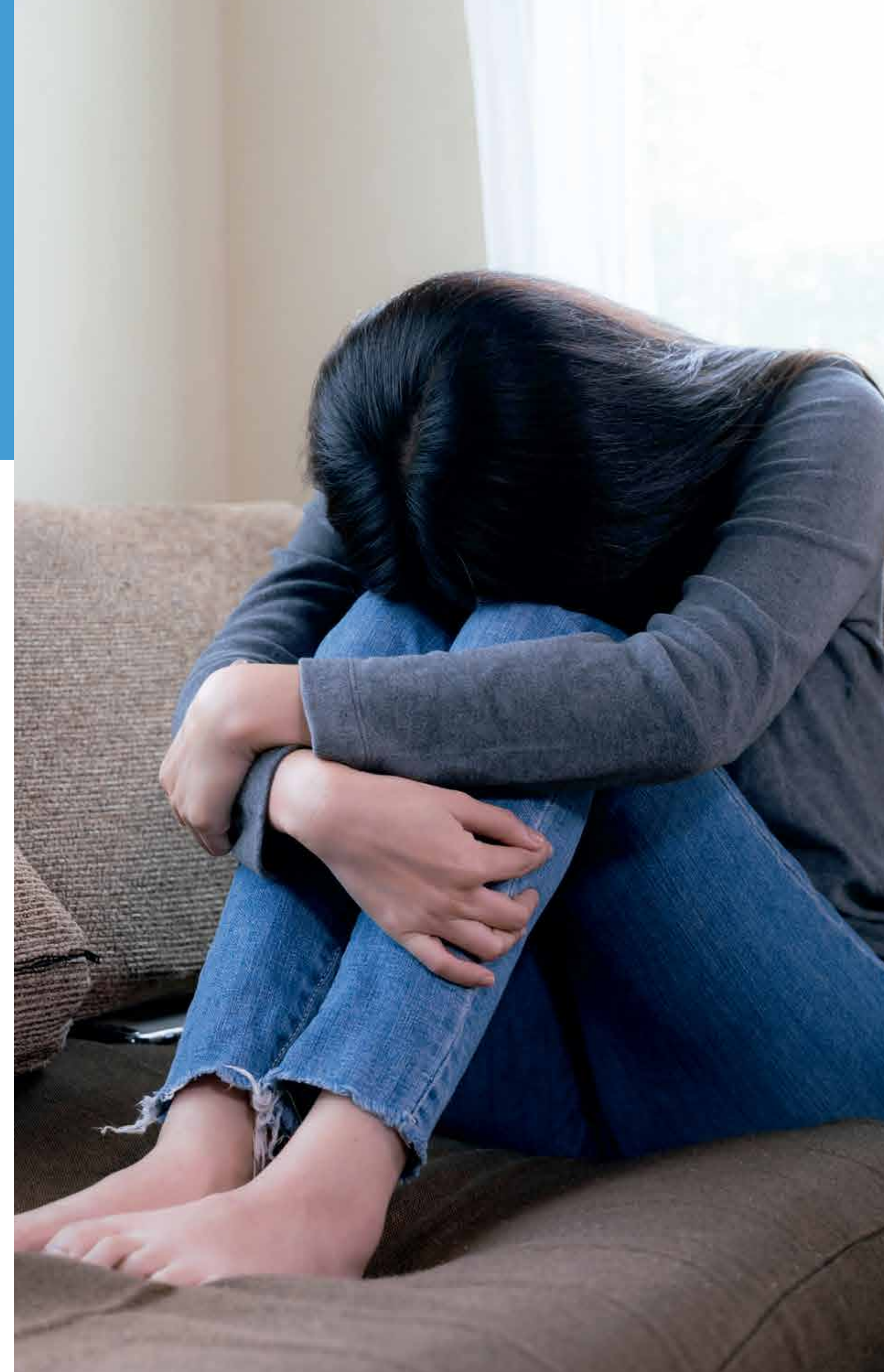
# PAUTAS PSICOSOCIALES PARA EL MANEJO DE PACIENTES CON DEPRESIÓN



[www.ipsclnicasanrafael.com](http://www.ipsclnicasanrafael.com)  [@clinica.sanrafael](https://www.instagram.com/clinica.sanrafael)  [@ipsclnicasanrafael](https://www.facebook.com/ipsclnicasanrafael)  [ClínicaSanRafael](https://www.youtube.com/ClínicaSanRafael)

# Pautas de orientación psicológica

- La depresión es un trastorno muy común que puede afectar a cualquiera, aceptar que la padeces ayudara al mejoramiento.
- La presencia de depresión no significa que la persona sea débil o perezosa.
- Las actitudes negativas de los demás (por ejemplo, “Tiene que ser más fuerte”, “Recobre la compostura”) pueden relacionarse con el hecho de que la depresión no es una afección visible (a diferencia de una fractura o una herida), y con la idea equivocada de que las personas pueden controlar su depresión fácilmente por pura fuerza de voluntad.
- Las personas con depresión suelen tener opiniones negativas acerca de sí mismas, su vida y su futuro, que no corresponden a la realidad. Es posible que la situación en la que se encuentra sea muy difícil, pero la depresión puede llevar a pensamientos infundados de desesperanza e inutilidad. Es posible en la estos pensamientos mejoren una vez que se alivia la depresión.

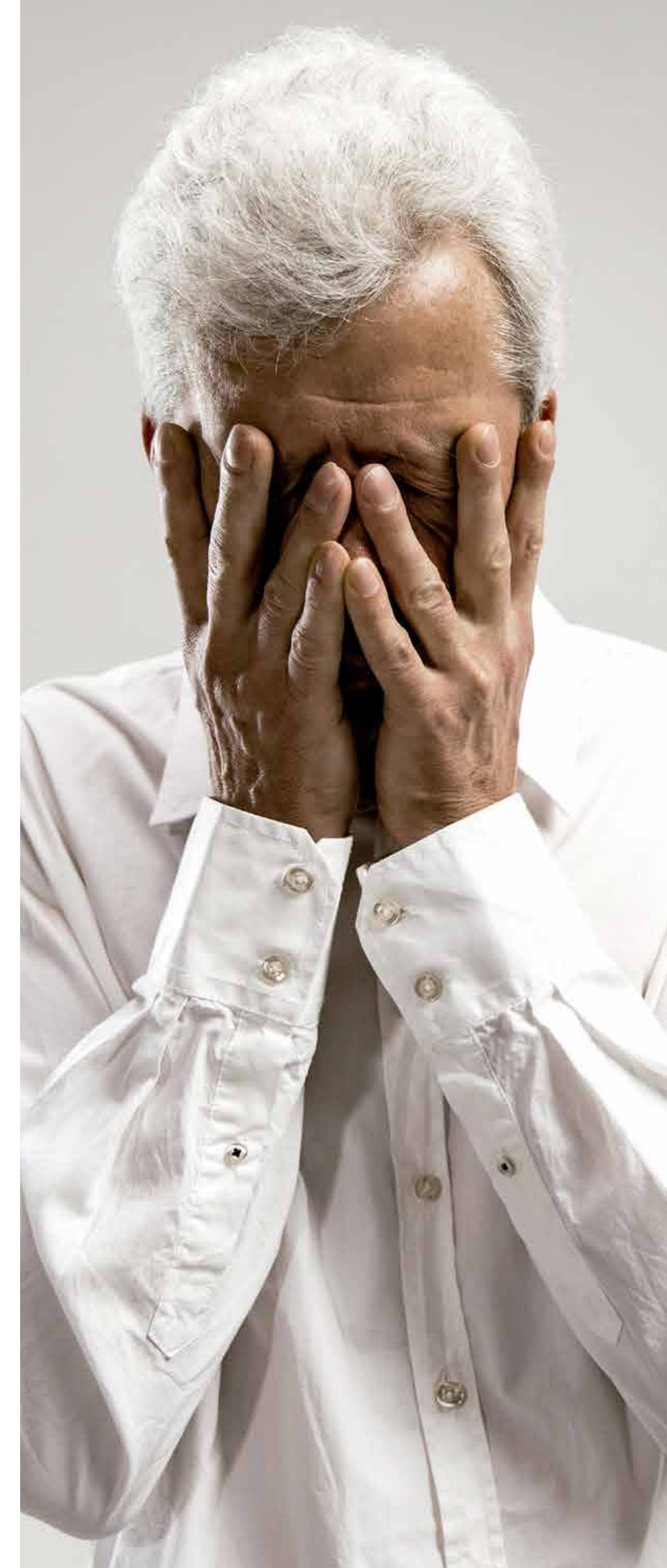


# Recomendaciones para el paciente

- Continuar con las actividades que siempre le han dado placer, o retomarlas.
- Tratar de observar un horario fijo para dormir y despertar.
- Tratar de mantenerse tan activo físicamente como sea posible.
- Tratar de comer a horas fijas pese a las fluctuaciones en el apetito.
- Tratar de pasar tiempo con amigos y familiares de confianza.
- Tratar de participar en actividades comunitarias y de otro tipo todo lo que pueda.

# Recomendaciones para la familia y / o amigos

- Priorice la atención en mitigar los factores estresantes que le causan malestar al paciente.
- Converse con el paciente sobre la importancia de adherirse al tratamiento y seguir con las indicaciones de los profesionales que lo atendieron.
- Exponga el caso a familiares y amigos cercanos para ampliar aún más las redes de apoyo.
- Proponga actividades de carácter social y que sean de gusto y agrado para el paciente por ej. (Ir al cine, teatro, restaurantes, conciertos, parques naturales, caminatas ecológicas).

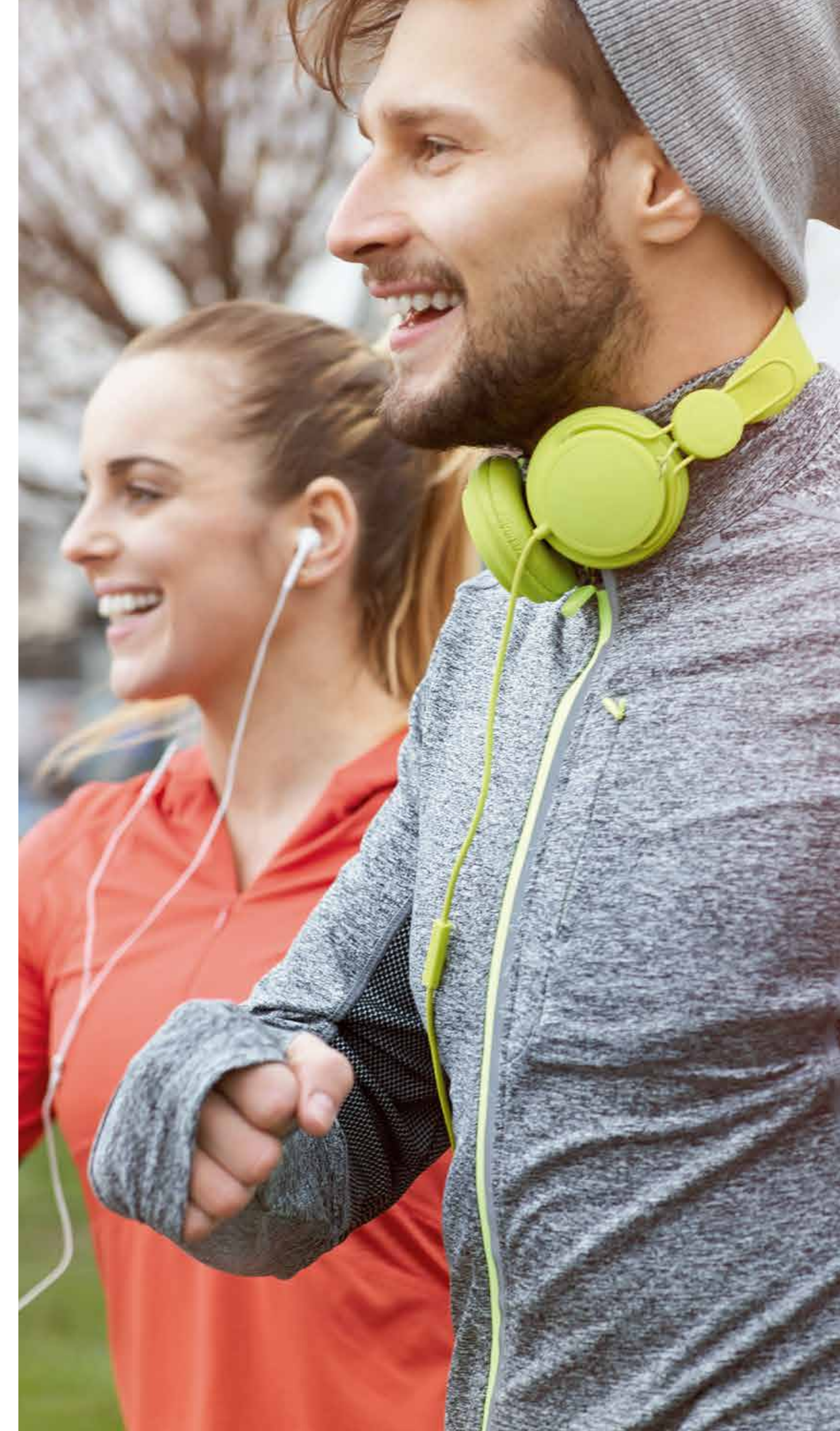


# Síntomas de tipo depresivo

- Falta de sueño o dormir demasiado.
- Cambio del apetito o el peso (disminución o aumento).
- Creencia de que carece de méritos o de una culpabilidad excesiva.
- Fatiga o pérdida de energía.
- Estado de ánimo triste. (gran parte del día, casi todos los días).
- Perdida del interés por actividades que antes le resultaban placenteras.
- Desesperanza.
- Pensamientos o actos suicidas.

## Importancia del autocuidado y atención a la salud mental

- Realice actividad física.
- Mantenga buenos hábitos alimenticios.
- Mantenga el contacto con familiares, amigos y vecinos.
- Organice su espacio y mantenga el cuarto, ventilado e iluminado.
- Mantenga buenos hábitos de higiene.
- Tómese los medicamentos a la hora y en la cantidad indicada por el médico.
- Confíe en las personas que lo acompañan y comunique abiertamente sobre lo que piensa y siente.



# Recuerde:

Debe ser consciente de sus pensamientos autoagresivos o suicidas. Identifíquelos a tiempo y no se deje llevar por ellos. Trate de compartirlos con una persona que sea de su confianza o comuníquese con cualquiera de las líneas amigas de atención en salud mental.

## Habilidades para la vida de la OMS:

- Autoconocimiento.
- Manejo de emociones y sentimientos.
- Manejo de tensión y estrés.
- Comunicación asertiva.
- Empatía.
- Relaciones interpersonales.
- Manejo de conflictos.
- Toma de decisiones.
- Pensamiento creativo.
- Pensamiento crítico.



# Referencias Bibliograficas

- Guía de práctica clínica Detección temprana y diagnóstico del episodio depresivo y trastorno depresivo recurrente en adultos. Atención integral de los adultos con diagnóstico de episodio depresivo o trastorno depresivo recurrente.
- El manejo clínico de los trastornos mentales, neurológicos y por uso de sustancias en las emergencias humanitarias Guía de intervención humanitaria mhGAP (GIH-mhGAP).

## Líneas Amigas de Atención en Salud Mental

 **106 / 141**     **606 336 9310**

 **01 8000 949 999**



**¡Velamos por tu bienestar!**

