

La depresión, explicada para familiares

Completa esta hoja en familia. Cada apartado explica una parte de la depresión; en las líneas en blanco anota lo que observas en tu ser querido, cómo puedes ayudar esta semana y qué quieres preguntar en la próxima cita.

1. Qué es la depresión

Es un trastorno del estado de ánimo, no una cuestión de fuerza de voluntad ni de carácter. Afecta cómo la persona piensa, siente y actúa durante más de dos semanas, y tiene tratamiento eficaz. Escribe cómo aparece la depresión en tu familiar.

2. Señales emocionales y de pensamiento

Tristeza o vacío casi todos los días, pérdida de interés en lo que antes disfrutaba, desesperanza, culpa excesiva, dificultad para concentrarse y, en los casos más serios, pensamientos de muerte o de suicidio. Escribe cuáles has notado.

3. Señales físicas y de conducta

Dormir mucho más o mucho menos de lo habitual, cambios en el apetito o el peso, fatiga o falta de energía, lentitud para moverse o hablar, y alejarse de la familia y los amigos. Escribe qué cambios has notado.

4. Qué conviene no decir

Frases como "anímate", "todos tenemos problemas" o "pon de tu parte" minimizan lo que siente la persona, porque la depresión no se resuelve por voluntad. Escribe alguna frase que se les haya escapado y qué podrían decir en su lugar.

La depresión, explicada para familiares (continuación)

5. Qué sí ayuda, esta semana

Ofrecer apoyo sin juzgar, escuchar con paciencia, invitar a actividades pequeñas sin presionar, ayudar a sostener el tratamiento y acompañar a las citas. Escribe de 2 a 3 formas concretas en las que puedes ayudar esta semana.

6. Cuándo buscar ayuda urgente

Si tu familiar habla de querer morir, de hacerse daño o de no tener razones para vivir, o si intenta hacerse daño, es una urgencia. No lo dejes solo, retira objetos de riesgo y busca ayuda inmediata en un servicio de emergencias o una línea de crisis de tu país. Escribe el número que van a usar.

7. Preguntas para llevar al profesional

Anota lo que quieren preguntar en la primera cita, por ejemplo sobre el tipo de tratamiento, cuánto tarda en notarse una mejoría o cómo pueden ayudar en casa.

8. Nuestro plan de apoyo

Escriban un acuerdo concreto, un apoyo que la familia va a dar esta semana y quién se encarga de agendar la cita con un profesional.

Esta hoja es educativa y no reemplaza una evaluación profesional. Si notas señales de riesgo de suicidio, no esperes, busca ayuda inmediata en tu servicio local de emergencias o una línea de crisis de tu país.