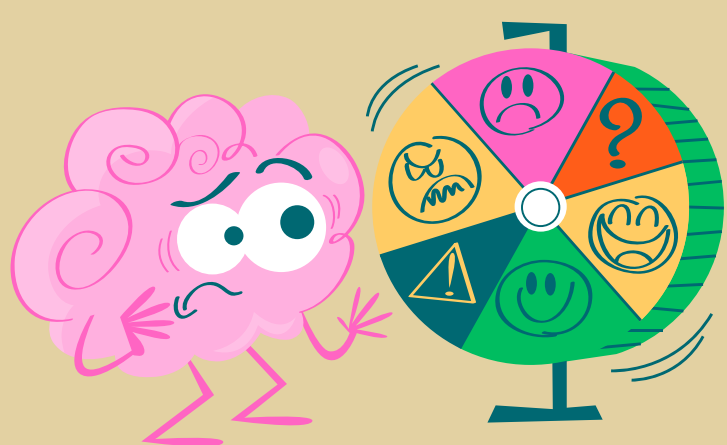


A PROPÓSITO DEL

◀ AUTOCUIDADO EMOCIONAL, HABLEMOS SOBRE PREVENIR LA DEPRESIÓN



¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

Es un trastorno mental que se caracteriza por: tristeza o melancolía crónica, sentimientos de desesperanza, pérdida de placer en las actividades que antes se disfrutaban, sensación de cansancio, falta de concentración, alteraciones del sueño o del apetito. La depresión puede afectar la capacidad para afrontar la vida diaria. En su forma más grave puede conducir al suicidio.



¿QUÉ ES IMPORTANTE?

Es fundamental prestar atención a nuestra salud mental para garantizar un bienestar completo. La depresión no solo afecta nuestra capacidad para disfrutar de las cosas que antes nos gustaban, sino que también puede interferir en nuestra vida diaria y, en casos graves, llevar a pensamientos suicidas. Reconocer las señales tempranas de la depresión y buscar ayuda a tiempo es clave para prevenir situaciones graves. Expresa lo que sientes, mantén hábitos saludables, y no dudes en pedir apoyo cuando lo necesites. Recuerda que cuidarte a ti mismo es esencial para enfrentar los desafíos cotidianos y mantener un equilibrio en tu vida.



¿HAY SALUD, SIN SALUD MENTAL?

No. La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. La salud mental permite que las personas sean capaces de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. Como parte del autocuidado integral de la salud, se debe prestar atención al estado de ánimo, las emociones y los pensamientos.



¿CÓMO PREVENIR LA DEPRESIÓN?

No te reprimas. Expresa lo que sientes y piensas. Mantén una alimentación saludable. Práctica un pasatiempo que disfrutes. Realiza actividad física regularmente (esto favorece tus hábitos de sueño y te ayuda a regular tus emociones). Evita el consumo de alcohol u otras sustancias psicoactivas. Fortalece tus redes de apoyo social (familia, amigos, compañeros).



SI LO NECESITAS, HABLEMOS:

En caso de crisis emocional durante la jornada escolar, puedes dirigirte a Orientación Escolar de la Institución Educativa o a los docentes del centro de escucha institucional (ZOE): Alejandro Arboleda, Marcela Tobón, Yasmín Ramírez y Ana Graciela Mosquera, quienes te prestarán primeros auxilios psicológicos. Orientación Escolar está disponible de manera presencial, de lunes a viernes de 7:00 a.m. a 1:00 p.m. Durante la temporada escolar, también puedes solicitar ayuda a través de la plataforma digital Máster 2000 en el botón Anti-Bullying disponible en <https://iepioxi.edu.co/>, tanto para ti como para tus amigos.

Fuera de ese horario, debes comunicarte a la Línea Nacional de Emergencias 123, a la Línea Nacional de Salud Mental 018000113113, a Salud para el Alma de la seccional de salud de Antioquia al 106, al Hospital Mental de Antioquia 018000417474, a la Línea Toxicológica Nacional 018000916012. Disponibles para toda la comunidad veinticuatro (24) horas al día y siete (7) días a la semana.

También puedes pedir ayuda en las líneas municipales: Línea Salud Mental Municipal 3127506908, Secretaría de Salud y Protección Social (604)5562322, Comisaría de Familia (604)5562321 o Estación de Policía (604)5560619.

