

En caso de crisis contacta con:

Servicios de Emergencias a través del 112
(SUMMA, SAMUR)

www.madrid.org/summa
www.madrid.es/samur

Atención de emergencias a situaciones de riesgo inminente o tentativas de suicidio.

Servicio Madrileño de Salud
www.madrid.org

Servicios de Salud Mental y Urgencias Psiquiátricas Hospitalarias. Portal de Salud de la Comunidad de Madrid - Guía de Recursos de Atención a la Salud Mental.

Teléfono de la Esperanza de Madrid
www.telefonodelaesperanza.org

Servicio telefónico que funciona las 24 horas del día.
Tel.: 91 459 00 50

Unión Madrileña de Asociaciones
de Salud Mental
www.umasam.org

Información de asociaciones madrileñas pro-salud mental.
Tel.: 91 513 02 43 - Mail: info@umasam.org

Asociación Bipolar de Madrid
www.asociacionbipolar-demadrid.com

Facilita información sobre el trastorno bipolar.
Tel: 91 319 52 60 / 91 533 95 15
Mail: info@asociacionbipolar-demadrid.com

Más información en
www.madrid.org/sanidad

¡No estás solo!

Aunque sientas...

tristeza
desesperanza
culpabilidad
cansancio
apatía



Si tienes estos síntomas de manera continuada y limitan tu vida diaria,
puedes estar sufriendo una depresión.
Pide ayuda y consulta a tu médico.

Más información en
www.madrid.org/sanidad

La depresión es una enfermedad y como tal debe ser diagnosticada y su tratamiento indicado por profesionales

Puede afectar a cualquier persona, interfiriendo en su vida familiar, laboral, y en su funcionamiento social. El estrés y las preocupaciones tienen efectos sobre la salud física y mental. Algunas personas están más predispuestas a padecerla, aproximadamente un 15% de la población sufre algún episodio depresivo a lo largo de su vida. Además, es previsible según la Organización Mundial de la Salud que en el año 2020, la depresión pase a convertirse en la segunda causa más común de discapacidad y mortalidad prematura, después de las enfermedades cardiovasculares.

Son frecuentes algunas ideas erróneas en torno a la depresión:

- “Es un signo de dejadez o pereza”.
- “Es culpa de quien la padece”.
- “Se puede superar con voluntad o poniendo de su parte”.
- “Se pasa con el tiempo”.

Las personas afectadas de Depresión Mayor presentan un riesgo suicida superior al de la población general. El suicidio constituye un problema de salud pública muy importante, y en gran medida prevenible. Produce casi un millón de víctimas al año en el mundo. En España es la primera causa de muerte no natural por encima de los accidentes de tráfico.

La depresión se puede tratar y curar, y el suicidio es un riesgo que se puede prevenir



- Si sientes que la vida no merece la pena, que nadie puede ayudarte, que nada va a cambiar y que la única manera de acabar con el sufrimiento y con los problemas es dejar de vivir... .
- Si te sientes hundido, sin fuerzas, con cambios bruscos de humor, falta de interés por la vida, trastornos del sueño y tienes deseos de morir... .
- Si te estás refugiando en las drogas o en la bebida.

ES IMPORTANTE QUE...

- Pidas ayuda a un profesional. Necesitas ponerte en manos de profesionales.
- Acudas a una persona de tu confianza, no sientas vergüenza y comunícale lo que te está sucediendo.
- Te dejes ayudar.