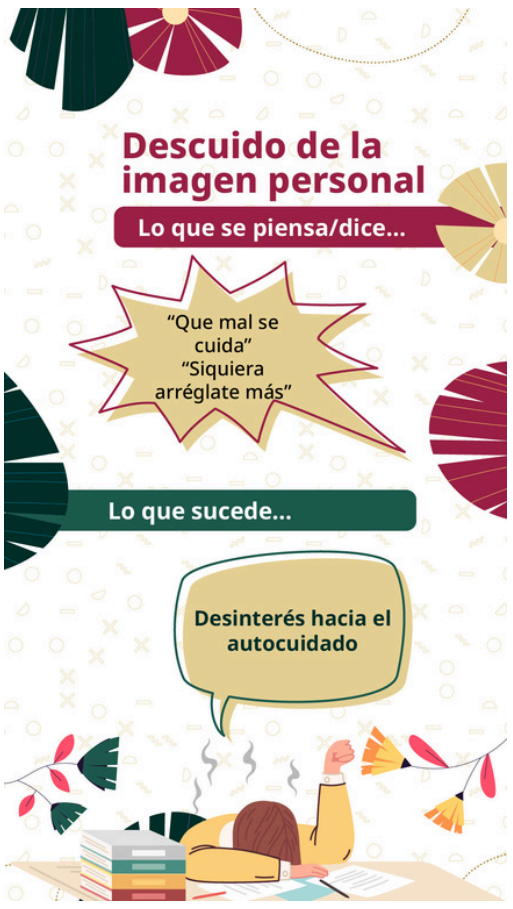
Día Mundial **Contra**
la Depresión
13 de enero

¿Sabes qué es la depresión?



Es el principal trastorno asociado con el suicidio, que es de las principales causas de muerte en los jóvenes

Es la alteración que impide pensar, sentir y actuar como normalmente se haría

En México, el 9.2% de la población ha sufrido un episodio de depresión en algún momento de su vida

Se recomienda su abordaje por medio de orientación psicológica y/o psiquátrica, dependiendo el caso

NO se reduce solo a "estar triste"

NO se quita "echándole ganas"

NO es "cosa de la edad"

NO se quita por "cambiar la actitud"

Necesitamos cuidarnos entre todas y todos, a veces un **"¿estás bien?"** puede ser clave para entender a otra persona.

Si crees tener varios síntomas de depresión, acércate a buscar apoyo. Puedes llamar a la **línea de la vida (800 911 2000)** y obtener información sobre diversas opciones de orientación.

Gobierno de México | Educación Secretaría de Educación Pública | Salud Secretaría de Salud | CONASAMA Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones