

PARECE TRISTEZA Y NO LO ES

CAPÍTULO 7:

Está depre

Cuando cuidas de una persona con depresión es importante estar atento a las señales de alarma, establecer una comunicación constructiva y mostrar de forma clara el apoyo que podemos ofrecer. Además, es fundamental consultar con un profesional sanitario para contar con los recursos médicos, terapéuticos y formativos que la persona necesita.

SIGUE ESTOS CONSEJOS:

- ✓ Establece una comunicación constructiva que facilite la escucha y la empatía.
- ✓ Evita desacreditar o relativizar las emociones y sentimientos de la persona enferma con expresiones como "eso no es nada", "a todos nos pasa" o "pon de tu parte".
- ✓ Identifica las señales que pueden alertar de una depresión.
- ✓ Expresa los apoyos concretos que puedes ofrecer. Pregunta directamente: "¿Cómo te puedo ayudar?"
- ✓ Anima a la persona afectada a solicitar ayuda profesional.



Escanea este código con el móvil para ver el vídeo de este capítulo.



www.cuidopia.es



Un programa social impulsado por:

Johnson & Johnson

janssen
FARMACÉUTICOS DIVISIÓN DE
Johnson & Johnson

