

# PARECE TRISTEZA Y NO LO ES

## CAPÍTULO 9:

# Cuenta lo que pasa

Vivir una depresión puede conllevar sentimientos de vergüenza que hacen que no se comparta la situación con las personas más cercanas y queridas. Hablar de ello, expresar la vivencia de la persona enferma y qué apoyos necesita puede ser importante para ayudar en su proceso de recuperación. La persona enferma es quien debe decidir cuándo, cómo y con quién compartirlo.

## SIGUE ESTOS CONSEJOS:

- ✓ Acompaña a la persona con depresión en su proceso de recuperación sin sobreprotegerla.
- ✓ Deja que la persona enferma asuma responsabilidades o tareas a medida que avanza en su recuperación.
- ✓ Recuerda que estar enfermo no es motivo de vergüenza.
- ✓ Comparte con familiares y personas cercanas la situación para que puedan apoyar tanto a la persona enferma como a la persona cuidadora.



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



[www.cuidopia.es](http://www.cuidopia.es)



Un programa social impulsado por:

Johnson & Johnson

Janssen  
farmacéutica parte de  
Johnson & Johnson

