



INTRODUCCIÓN A LA DEPRESIÓN Y EL SUICIDIO EN EL LUGAR DE TRABAJO

Los TresRs

RECONOCER un problema de salud mental

RECOMENDAR a un profesional de la salud mental

RELACIONAR con aquellos en angustias emocionales



RECONOCER

un problema de salud mental

Mitos en el Lugar de Trabajo



La depresión no es una enfermedad real



Los estudios de genética, hormonas, receptores de células nerviosas y función cerebral revelan que la depresión puede hacer que los circuitos nerviosos reguladores del estado de ánimo en las áreas del cerebro funcionen de manera anormal.

Mitos en el Lugar de Trabajo

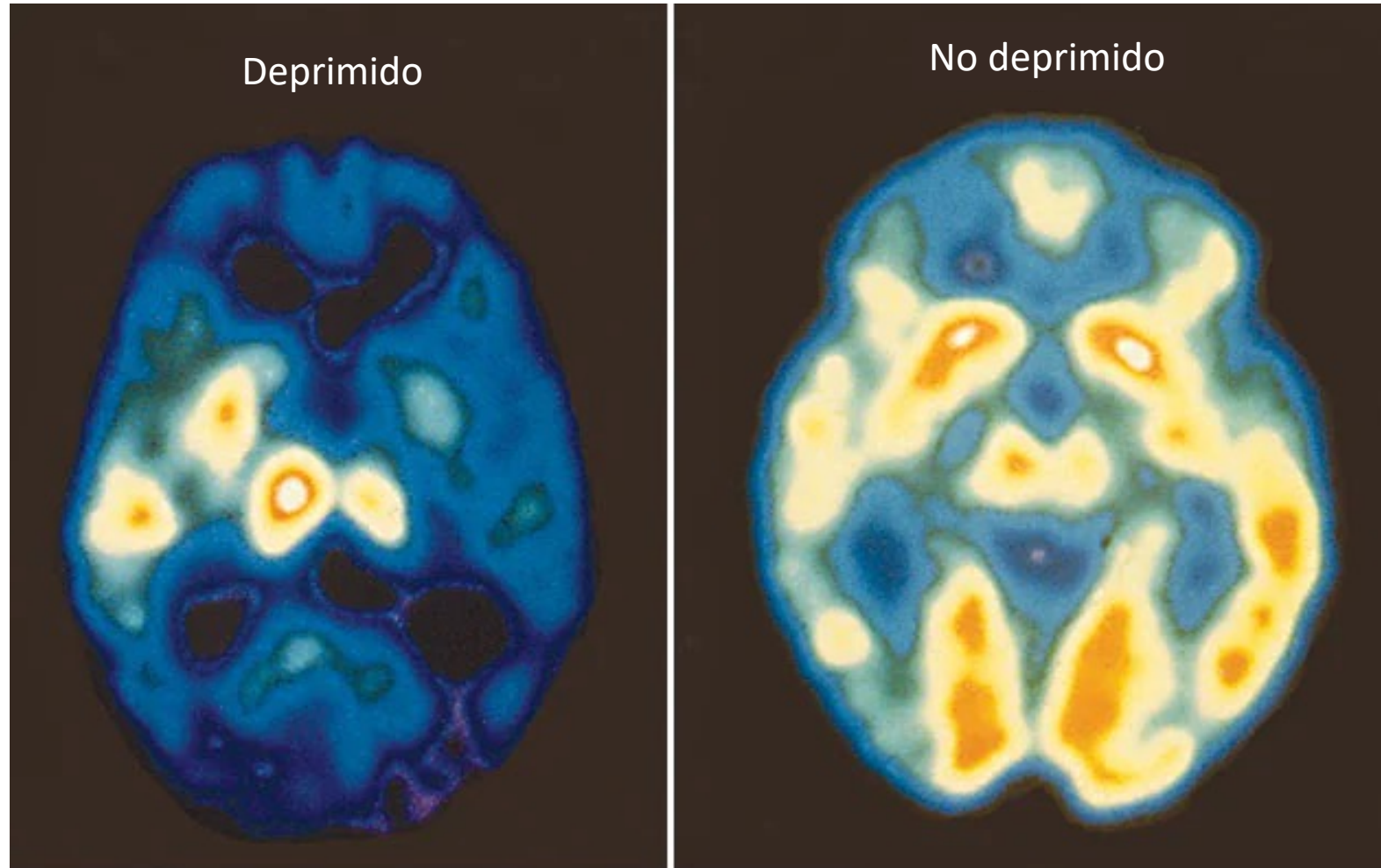


La depresión es solo para llamar la atención.



Las personas con depresión clínica no son perezosas o simplemente sienten lástima por sí mismas. Tampoco pueden "eliminar" la depresión.

Mitos en el Lugar de Trabajo



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

Mitos en el Lugar de Trabajo



Algo realmente malo tiene que suceder para que estés deprimido.



Muchos factores como el estrés y los factores biológicos contribuyen a la depresión.

¿Qué es la depresión?

Un trastorno del estado de ánimo que afecta la forma en que se siente, piensa y maneja las actividades y rutinas diarias.

La depresión mayor dura al menos **dos semanas consecutivas** y es lo suficientemente grave como para interrumpir las actividades diarias.



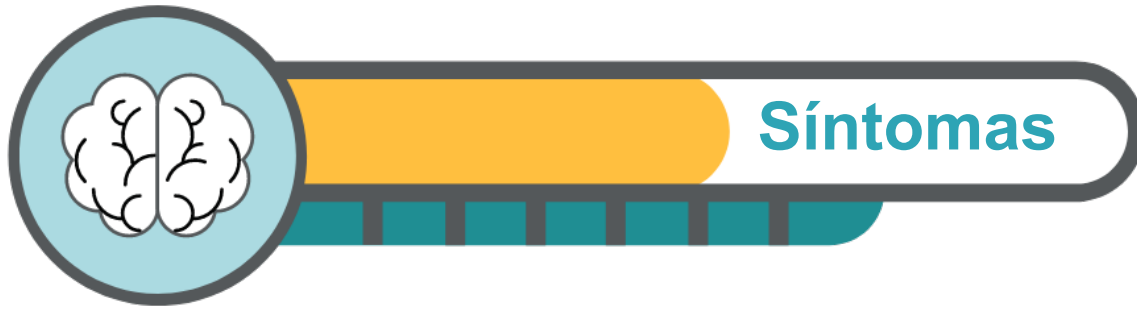
EN UN AÑO DETERMINADO, **18.8 MILLONES DE ADULTOS** ESTADOUNIDENSES SUFRIRÁN UNA ENFERMEDAD DEPRESIVA.



EL **80%** INFORMÓ ALGÚN NIVEL DE DETERIORO FUNCIONAL EN EL TRABAJO Y LA VIDA FAMILIAR DEBIDO A SU DEPRESIÓN.



SE ESTIMA QUE LA DEPRESIÓN CAUSA **200 MILLONES DE DÍAS DE TRABAJO PERDIDOS** CADA AÑO. COSTO A LOS EMPLEADORES DE **\$17 A \$44 MIL MILLONES**.



- Sentimientos persistentes de tristeza, vacío, desesperanza, impotencia o inutilidad
- Pérdida de placer en pasatiempos y actividades
- Disminución de la energía
- Patrones de sueño inusuales
- Dificultad para concentrarse y recordar
- Cambio en el apetito o el peso
- Dolor sin una causa física clara
- Pensamientos de muerte o suicidio, o intento de suicidio

Tipos de Depresión

- Depresión reactiva
- Trastorno depresivo mayor
- Trastorno depresivo persistente (distimia)

Depresión Reactiva

- Un período de tristeza o melancolía que ocurre en reacción a una pérdida personal o trauma a menudo se conoce como **depresión reactiva**.
- En algunos casos una depresión reactiva puede ser lo suficientemente grave como para requerir tratamiento, normalmente es de corta duración y se autocorrigue.

Trastorno Depresivo Mayor

- Se caracteriza por un episodio depresivo mayor que **dura al menos dos semanas** y es lo suficientemente grave como para causar un deterioro marcado en la capacidad del individuo para funcionar en su vida diaria.
- Una persona puede experimentar un episodio depresivo mayor solo una vez, pero más comúnmente los episodios ocurren varias veces en la vida.

Episodio Depresivo Mayor

- Un episodio depresivo mayor se caracteriza por un estado de ánimo deprimido persistente o pérdida de interés o placer en las actividades diarias durante al menos un período de dos semanas.

Síntomas del Episodio Depresivo Mayor

Cuatro o más de los siguientes:

- Cambio significativo de peso o cambio en el apetito
- Dormir demasiado o no poder dormir
- Agitación psicomotora
- Fatiga o pérdida de energía
- Sentimientos de inutilidad o culpa excesiva
- Incapacidad para concentrarse o indecisión
- Pensamientos suicidas recurrentes

Trastorno Depresivo Persistente

Distimia

- Una forma menos grave de depresión que se caracteriza por un estado de ánimo crónicamente deprimido durante al menos dos años.
- Los síntomas de la distimia, aunque no son gravemente incapacitantes, impiden que el individuo funcione bien o se sienta bien.

REFERIR

a un profesional de la salud mental



Tratamiento

Por lo general, dura alrededor de un año.

- Antidepresivos
- Psicoterapia
- Terapia electroconvulsiva
- Estimulación magnética transcraneal



RELACIONAR

Con aquellos en angustia

Relating to those with Depression

RELACIONADO CON AQUELLOS CON DEPRESIÓN

Anímelos a establecer metas



pensamiento constructivo



Proporcionar esperanza



Liderar con paciencia



Entender el tratamiento

si es aplicable



En relación con las personas con depresión

- Conozca los recursos de referencia
- Obtenga más información sobre la depression
- Conozca los síntomas y SUS síntomas
- Saber de qué querrá aislarse el individuo – Sé solidario

Introducción al suicidio

“A veces duele existir”

-Sobreviviente de intento de suicidio

¿Qué es el suicidio?

Es el acto de causar intencionalmente la propia muerte.

Es la **10^{ma}** causa de muerte en los Estados Unidos

2^{da} Causa para edades 10-34

4^{ta} Causa para edades 35-44

7^{ma} Causa para edades 45-54

9^{na} Causa para edades 55-64

- Más de 40.000 personas mueren por suicidio cada año.



Pensamientos suicidas e idealización

Pensó en suicidarse o terminar con la vida. Estos pensamientos pueden variar desde "Ojalá pudiera irme a dormir y no despertarme" hasta una planificación detallada para el suicidio.



TODOS los pensamientos de suicidio deben tomarse en serio.

Autolesiones



Un comportamiento que incluye:

- Cortar
- Quemándose
- Rascarse
- Exceso de ejercicio
- Limitar los alimentos
- Sabotaje de relaciones

La autolesión puede ser un comportamiento de afrontamiento para alguien con problemas de salud mental, pero no necesariamente indica que estén pensando en suicidarse.

Reconocer los Factores de Riesgo

- Depresión, trastornos mentales o trastorno por abuso de sustancias
- Ciertas condiciones médicas
- Un intento previo de suicidio
- Antecedentes familiares de trastorno mental o abuso de sustancias
- Haber sido liberado recientemente de la cárcel
- Exposición al comportamiento suicida de otra persona



Reconocer los Síntomas

- No expresar voluntad de vivir
- Hacer un plan de suicidio
- Sentirse atrapado
- Sentir un dolor insoportable
- Consumo excesivo de alcohol o drogas
- Actuar ansioso o agitado
- Alejarse de la familia y los amigos
- Tomar riesgos que podrían llevar a la muerte
- Cambios de humor extremos
- Regalar posesiones importantes
- Hacer un testamento
- Despedirse de amigos y familiares

Evaluación del Suicidio

Pregunte específicamente si...

- (1) está teniendo pensamientos/ideas suicidas
- (2) tienen un plan de acción
- (3) tienen acceso a los medios letales

Las acciones "PIP"



- Prevención
- Intervención
- Posvención

Pasos de Acción para Ayudar



- Preguntar
- Manténgalos seguros
- Estar allí
- Ayúdalos a conectarse
- Manténgase conectado

Sepa...

- Cómo la persona está lidiando con el estrés
- Cómo crear conciencia sobre el suicidio
- Cómo se siente una persona bajo presión
- Cómo el acoso escolar puede estar afectándolos
- Cómo crear un **plan de seguridad**

¿Qué es un plan de seguridad?

- ❖ Escribe 3 señales de advertencia.
- ❖ Escribe 3 estrategias internas de afrontamiento.
- ❖ Escribe 3 nombres o lugares que proporcionen distracción.



- ❖ ¿A quién puedes pedir ayuda?
- ❖ Profesional con el que puede contactar durante una crisis.
- ❖ Escriba un plan para hacer que su entorno sea más seguro.

Recursos de Gateway to Hope:



HOJA INFORMATIVA



HOJA DE RELACIONAR



BLOG DEL TEMA

La Línea de la Esperanza

The Hope Line
(832) 831-7337
RELIEF. JUST A CALL AWAY.

Open daily 5-8pm
*In case of emergency

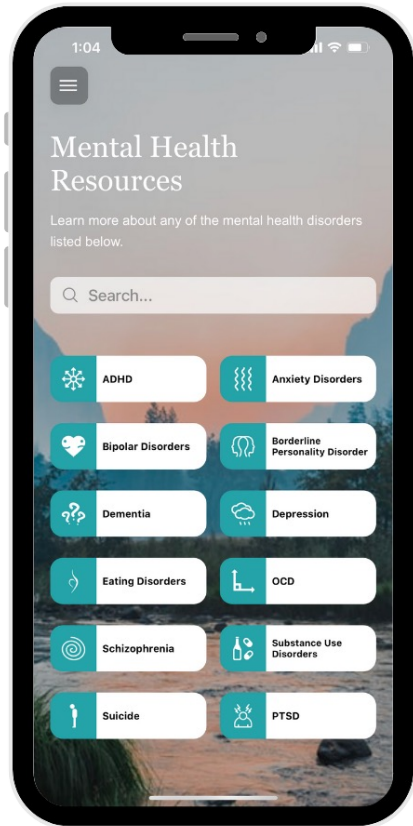
HHCI Hope and Healing Center & Institute

YOU ARE NOT ALONE

(832) 831-7337

The image shows two overlapping promotional cards. The top card is light blue and features the text 'The Hope Line', the phone number '(832) 831-7337', and the phrase 'RELIEF. JUST A CALL AWAY.' Below this, it states 'Open daily 5-8pm' and '*In case of emergency'. The bottom card is a darker blue and features the HHCI logo (a butterfly with a glowing center) and the text 'HHCI Hope and Healing Center & Institute'. Below the logo, it says 'YOU ARE NOT ALONE' in a curved font above an illustration of a person sitting on the floor with their head in their hands. At the bottom of this card is the phone number '(832) 831-7337'.

Aplicación Mental Health Gateway



Recursos de salud mental

- PDFs
- Videos
- Guías y libros de trabajo

Fácil acceso a los entrenamientos Special features for Mental Health Coaches

- Foro
- Acceso a la base de datos del proveedor de GTH

Apoyo de nuestro equipo



Carolina Vargas

713-830-4143

cvargas@hhci.org



Mariana Barahona

346-335-8628

mbarahona@hhci.org



Gateway to Hope
WORKPLACE

SÍGUENOS EN LAS REDES SOCIALES

