



¿Qué es la depresión?



La depresión es un trastorno emocional que afecta la forma en que las personas piensan, sienten y manejan sus actividades diarias. No es un signo de debilidad, sino una condición médica tratable.

Síntomas comunes

Estado de ánimo cotidiano con tristeza y decaimiento



Problemas en sus hábitos de sueño

Poco interés en actividades relacionadas con el disfrute



Fatiga o pérdida de energía

Sentimientos de incapacidad o culpa



Dificultad para concentrarse durante periodos prolongados

Pensamientos negativos o pesimistas



Tratamientos

- Psicoterapia
- Fármacos
- Hábitos saludables
- Apoyo social

¡Siempre hay esperanza!

La depresión es un desafío, pero no estás solo.

Contáctanos:



55 4876 9322



impccdelvalle



www.tcognitiva.org