

Depresión: Mirando desde afuera

Parece que no puedo hacer nada bien. Siempre me estás recriminando... y estás bebiendo más. No sé qué está pasando, pero extraño cómo solíamos estar.

Solíamos divertirnos tanto. Ahora cada vez que te pido hacer algo, dices que estás demasiado cansado. Has sido un gran empleado... pero últimamente tu trabajo ha estado decaído. Y llegas tarde casi todos los días. No pareces ser el mismo.

Te ves triste. ¿Por qué ya nunca sonríes? Es como si no tuvieras ganas de nada.

Pareces tan distante... Quiero que regreses.

¿Está pasando algo que debería saber?

¿Estás enojado conmigo?

Estoy preocupado por ti.

Estoy preocupado por ti. Estoy preocupado por ti. Estoy preocupado por ti.

La depresión... Puede robarle la energía y dañar sus relaciones. Pero puede incidir en su vida tan lentamente que tal vez no note que está sucediendo.

Escuche a las personas que son importantes para usted... no a su depresión. Si le están diciendo que hay un problema, es hora de buscar ayuda.

Su médico es un buen punto de partida. Con tratamiento y apoyo, usted puede ser la persona que solía ser.

No hay mejor momento que este. Sus seres queridos lo están esperando.