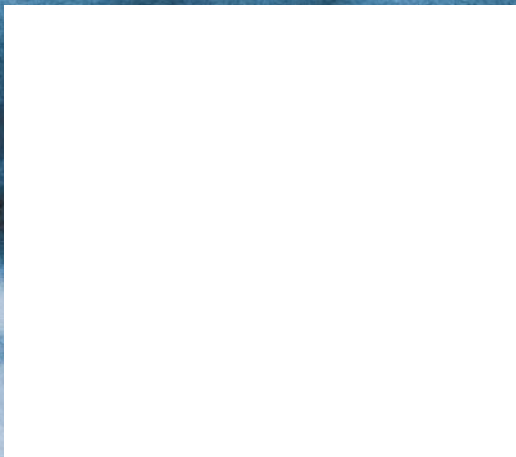


## Cómo obtener AYUDA

- \* Hacer cita para consultar a un doctor
- \* Pedir una consulta más larga para que haya suficiente tiempo para explicar cualquier inquietud
- \* Explicar con franqueza lo que siente
- \* Hacer apuntes antes de ver al doctor para poder explicarle mejor cómo se sienten
- \* Si usted tuviera alguna inquietud sobre otra persona, aliéntela a ver a un doctor. Ofrezca acompañarlos como un modo de apoyo.

Cuando la  
tristeza  
no se va



sane

AUSTRALIA

© SANE Australia 2006

Image: Julian Pang.

*Esforzándonos para obtener una vida mejor para australianos afectados por enfermedades mentales*

[www.sane.org](http://www.sane.org)

When sadness won't go away: [Spanish]

# Todas las personas se sienten tristes o preocupadas a veces

Sin embargo, si aquellos sentimientos duran más de varias semanas, o bien, si empiezan a interferir con la vida, ¡hable con un doctor al respecto! Porque no tendría que ser así ...

Si usted se sintiera triste o preocupada por más de varias semanas, esto puede significar que padece de depresión o ansiedad. Un doctor puede ayudar a tratar esta condición para que vuelva a sentirse bien.

## Lista de control

Avísele al doctor si se sintiera o actuara del siguiente modo:

- Se siente más triste o preocupado por más de dos semanas
- Pierde interés en las cosas que generalmente disfruta
- Se siente culpable sin razón
- Cree que no vale nada
- Se siente tan preocupado en ocasiones que tiene temblores o dificultades en respirar
- Cree que no importaría si se muere
- Abusa de drogas o alcohol