

Hablemos de depresión estudiantil



DEPARTAMENTO DE
SALUD MENTAL ESTUDIANTIL **udp**
DIRECCIÓN DE ASUNTOS ESTUDIANTILES

Según datos de la primera encuesta nacional de salud estudiantil, un **46% de los estudiantes presentan síntomas depresivos**. Otros estudios señalan que entre un 16.5% y un 30.1% de los universitarios chilenos presenta síntomas depresivos.



46 %

Sin embargo aún existen prejuicios y desconocimiento respecto de esta problemática de salud mental, por eso es tan importante que **hablemos sobre depresión en el contexto universitario.**



La depresión es un tipo de afectación en salud mental, que se caracteriza principalmente por un ánimo deprimido (sentirse triste, vacío y sin esperanzas) y pérdida del interés y/o el placer en casi todas las actividades cotidianas y casi todos los días por al menos 2 semanas.



DEPARTAMENTO DE
SALUD MENTAL ESTUDIANTIL **udp**
DIRECCIÓN DE ASUNTOS ESTUDIANTILES

Sentirse triste a veces o estar cansado(a) y no querer hacer nada es algo totalmente **normal**, pero si te das cuenta que te sucede con casi todas las cosas y casi todo el tiempo, quizás puede ser una señal de alerta.



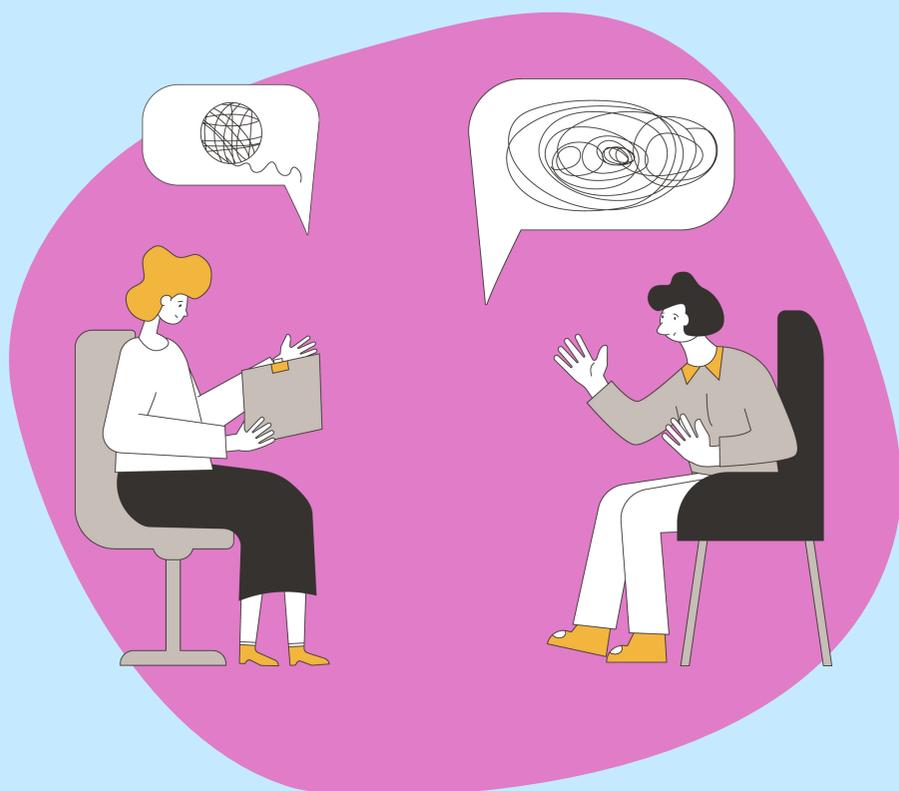
Tener **depresión** puede ser muy difícil, y **requiere de tratamiento especializado**, por lo que decirle a alguien “que tire pa’ arriba” “que le ponga ganas” “que deje de estar triste” en realidad no ayuda mucho, sino que por el contrario, puede provocar mayores sentimientos de inadecuación, invalidación y culpa, lo que puede agravar los síntomas.



Lo mejor que puedes hacer si conoces a alguien que esté pasando por este tipo de afectación, es **validar** sus sentimientos, **escucharle** y **ofrecerle apoyo**. Recomiéndale que visite un médico **psiquiatra** o **psicoterapia** para que pueda recibir la ayuda que necesita.



Si sientes malestar psicológico o emocional recuerda que existe el departamento de salud mental de la DAE, donde realizamos atención individual y talleres. Para mayor información ingresa a <https://dae.udp.cl/salud-mental-estudiantil/>



DEPARTAMENTO DE
SALUD MENTAL ESTUDIANTIL **udp**
DIRECCIÓN DE ASUNTOS ESTUDIANTILES