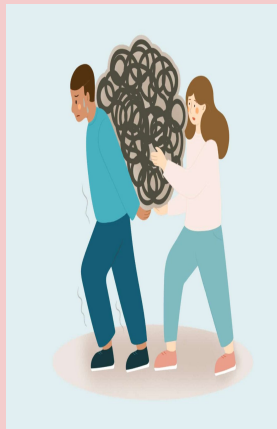


Superando Barreras de depression y suicidio

- ❑ Sentirse mal o decaído es normal en un mundo con temporadas de caos y dificultades.
- ❑ Está bien que nuestras emociones o nuestro estado interno refleje lo que enfrentamos en nuestro exterior. No somos robots-somos personas.
- ❑ La mejor opción cuando se sienta así es pedirle ayuda o hablar con alguien de confianza.



Puede llamar/mandarle un mensaje a 988 para recibir ayuda

Superando Barreras de depression y suicidio

- ❑ A veces nos sentimos culpables o roto por sentirnos deprimidos, y eso causa que neguemos ayuda. Sin embargo, e casos extremos, lo mejor es buscar ayuda y apoyo.
- ❑ Pedirle ayuda a su médico para una enfermedad mental puede incluir preguntas como: cuánto tiempo lleva sintiéndose deprimido o le pedirán que confirme o niegue si presenta síntomas conocidos de depresión o tendencias suicidas.
- ❑ Sus respuestas a estos cuestionarios le ayudarán a usted o a su ser querido a aceptar la situación y a el médico encontrar los pasos adecuados para ayudar.

Patient Health Questionnaire-2 (PHQ-2)

PHQ-2 requires that the frequency of depressed mood and anhedonia over the past two weeks. The PHQ-2 includes the first two items of the PHQ-9.

- The purpose of the PHQ-2 is to screen for depression in a "first-step" approach.
- Patients who screen positive should be further evaluated with the PHQ-9 to determine whether they meet criteria for a depression disorder.

Over the last 2 weeks, how often have you been bothered by the following problems?

	Not at all	Several days	More than half the days	Nearly every day
1. Little interest or pleasure in doing things	☐ 0	☐ +1	☐ +2	☐ +3
2. Feeling down, depressed or hopeless	☐ 0	☐ +1	☐ +2	☐ +3

PHQ-2 score obtained by adding score for each question (total points)

Birk's Depressive Inventory

This depression inventory can be self-scored. The scoring scale is at the end of the questionnaire.

1	0	I do not feel sad.
1	1	I feel sad.
2	2	I am all the time and I can't wrap out of it.
2	3	I am so sad and unhappy that I can't stand it.
3	4	I am particularly discouraged about the future.
3	5	I feel discouraged about the future.
4	6	I feel I have nothing to look forward to.
4	7	The future is hopeless and that things cannot improve.
5	8	I do not feel like I do.
5	9	I feel I have failed more than the average person.
6	10	As I look back on my life, all I can see is a lot of failures.
6	11	I feel I am a complete failure as I am.
7	12	I get as much satisfaction out of things as I tend to.
7	13	I don't enjoy things the way I used to.
8	14	I don't get as satisfaction or as things as anyone.
8	15	I am dissatisfied or bored with everything.
9	16	I don't feel particularly guilty.
9	17	I feel guilty a good part of the time.
9	18	I feel quite guilty most of the time.
10	19	I feel guilty all of the time.

[illegible]

Puede llamar/mandarle un mensaje a 988 para recibir ayuda

Superando Barreras de depression y suicidio

Los próximos pasos con su doctor:

Nada es más valioso que su vida

La Ley Baker, oficialmente la Ley de Salud Mental de Florida de 1971, es una ley de Florida que permite la evaluación involuntaria y la detención temporal de personas que se cree que representan un peligro para sí mismas o para otros, o que no pueden cuidar de sí mismas.

Puede llamar/mandarle un mensaje a 988 para recibir ayuda

Sources

Institute of Medicine (US) Committee on Pathophysiology and Prevention of Adolescent and Adult Suicide; Goldsmith SK, Pellmar TC, Kleinman AM, et al., editors. Reducing Suicide: A National Imperative. Washington (DC): National Academies Press (US); 2002. 6, Society and Culture. Available from:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK220948/>

O'Rourke MC, Jamil RT, Siddiqui W. Suicide Screening and Prevention. [Updated 2023 Mar 6]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2025 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK531453/>

<https://www.myflfamilies.com/crisis-services/baker-act>