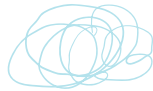


WHAT IS



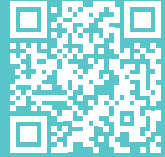
Depression?

Depression is a common medical condition that affects how you feel, the way you think and how you act. It causes feelings of sadness and/or a loss of interest in activities you once enjoyed and can decrease your ability to function at work and at home. It can lead to emotional and physical challenges too. Fortunately, it is treatable. If you have been diagnosed with depression, your medical and mental health provider are available to support you. Here are some tools to help you manage depression.

Video Resource

What is depression?

youtu.be/pcmoQinDhJ4



What can you do?



Practice self care.

Exercise, get plenty of sleep, and avoid foods with lots of sugar and fat. Choose fresh fruits and vegetables.



Write in a journal.

Writing can be a safe place to express how you feel and what you are thinking.



Practice relaxation.

A daily relaxation practice can help relieve symptoms of depression, reduce stress, and boost feelings of joy and well-being.



Connect with people you can trust.

Create a network of friends or family members you can turn to when you need to talk about your symptoms or get help.



Avoid drugs and alcohol.

Drugs and alcohol may give temporary relief from symptoms of depression, but addiction can develop in the long-term and make depression more severe.



Set goals you can reach.

Instead of making a long list of goals, choose 1 or 2 smaller goals, and find ways to celebrate your efforts.



BEHAVIORAL HEALTH
312.432.2059 • erie.health/bhresources
Visit the link above for more resources like this.



¿QUÉ ES LA Depresión?

La depresión es una condición común que afecta a tus sentimientos, a tu forma de pensar y a tu forma de actuar. Provoca sentimientos de tristeza y/o pérdida de interés en las actividades que antes disfrutabas y puede disminuir tu capacidad para funcionar en el trabajo y en casa. También puede provocar problemas emocionales y físicos. Afortunadamente, se puede tratar. Si te diagnostican con depresión, tu médico y tu profesional de la salud mental están disponibles para servirte. Aquí tienes algunas herramientas que te ayudarán a controlar la depresión.

Recurso en video

¿Qué es la depresión?

youtu.be/cxG50TuyM4E



¿Qué puedes hacer?



Cuídate.

Haz ejercicio, duerme mucho y evita los alimentos ricos en azúcar y grasa. Elige frutas y verduras frescas.



Escribe en un diario.

Escribir puede ser un lugar seguro para expresar lo que sientes y lo que piensas.



Practica la relajación.

El ejercicio diario de relajación puede ayudar a aliviar los síntomas de la depresión, reducir el estrés y aumentar los sentimientos de alegría y bienestar.



Conéctate con personas en las que puedas confiar.

Crea una red de amigos o familiares a los que puedas acudir cuando necesites hablar de tus síntomas o pedir ayuda.



Evita las drogas y el alcohol.

Las drogas y el alcohol pueden aliviar temporalmente los síntomas de la depresión, pero a largo plazo pueden crear adicción y empeorar la depresión.



Fija metas que puedas alcanzar.

En lugar de hacer una larga lista de metas, elige 1 o 2 más pequeños y encuentra formas de celebrar tus esfuerzos.

