

Signs of *depression*

It's important to recognize these signs and seek support if you notice them in yourself or someone else.

Persistent sadness, low mood

Loss of interest in activities

Sleeping disturbances

Fatigue or loss of energy

Changes in weight or appetite

Feelings of worthlessness

Irritability or anger

Thoughts of death or suicide

Trouble connecting or making decisions

Physical ailments without clear cause

If you have a life-threatening emergency, please call 911 or the Suicide and Crisis Lifeline at 988.

Ways to cope with *depression*

Seek professional help:

Talk to a mental health professional or school counselor for support.

Healthy lifestyle habits:

Regular exercise, balanced nutrition, and adequate sleep can help improve mood and overall well-being.

Engage in enjoyable activities:

Hobbies, sports, or creative outlets can boost mood and provide a sense of accomplishment.

Build a support system:

Connections with family members, friends, teachers or support groups can provide emotional support and understanding.

Stress management techniques:

Relaxation techniques such as deep breathing, mindfulness, or progressive muscle relaxation can help manage stress and anxiety.

Limit exposure to negative influences:

Minimizing exposure to stressful situations, social media pressure, or negative influences can help protect mental health.

Practicing self-care:

Self-care practices such as self-compassion, self-acceptance, and self-love can promote resilience and positive coping skills.

Medication, if prescribed:

In some cases, medication may be recommended by a healthcare professional to help manage symptoms of depression.

Síntomas de *depresión*

Es importante estar atentos a estos signos y buscar ayuda profesional si se observan en niños o adolescentes.

Tristeza persistente, estado de ánimo bajo

Pérdida de interés en las actividades

Trastornos del sueño

Fatiga o pérdida de energía

Cambios en el peso o el apetito

Sentimientos de inutilidad

Irritabilidad o enfado

Pensamientos sobre la muerte o el suicidio

Dificultad para relacionarse o tomar decisiones

Dolencias físicas sin causa aparente

Si tiene una emergencia que pone en peligro la vida, llame al 911 o a la línea de ayuda para suicidios y crisis al 988.

Formas de lidiar con

la depresión

Busque ayuda profesional:

Acuda a terapia con un profesional de la salud mental o a través de los servicios de orientación escolar.

Hábitos de vida saludables:

El ejercicio regular, una alimentación equilibrada y un sueño adecuado puede ayudar a mejorar el estado de ánimo y el bienestar general.

Realice actividades que le gusten

Las aficiones, los deportes o las actividades creativas pueden mejorar el estado de ánimo y proporcionar una sensación de logro.

Cree una red de apoyo:

Relaciones con familiares, amigos, profesores o grupos de apoyo puede proporcionar apoyo emocional y comprensión.

Técnicas de control del estrés:

Las técnicas de relajación, como la respiración profunda, la atención plena o la relajación muscular progresiva, pueden ayudar a controlar el estrés y la ansiedad.

Limite la exposición a influencias negativas:

Minimizar la exposición a situaciones estresantes, la presión de las redes sociales o las influencias negativas puede ayudar a proteger la salud mental.

Practique el autocuidado:

Las prácticas de autocuidado, como la autocompasión, la autoaceptación y el amor propio, pueden promover la resiliencia y las habilidades positivas para afrontar los problemas.

Medicación, si se prescribe:

En algunos casos, un profesional sanitario puede recomendar medicación para ayudar a controlar los síntomas de la depresión.