

Angelina Paquin

## La depresión

41% de los estudiantes universitarios en los Estados Unidos tienen depresión. Los síntomas de la depresión son sentirse muy triste, solo y cansado. Aquí hay algunas maneras de ayudar:



<https://www.behance.net/gallery/110995321/Self-care>

¡Haga las cosas que le gustan!

Hacer las cosas que más le gustan le hará sentirse feliz y bien. Por ejemplo, él puede leer su libro favorito, cocinar comida deliciosa, hacer arte y mucho más.



<https://www.istockphoto.com/illustrations/group-exercise>

¡Haga ejercicio!

El ejercicio no solo es bueno para su salud físico, sino también para su salud física, sino también para su salud mental. Salir a caminar, ir al gimnasio o hacer ejercicio en su casa le ayudará a sentir el bienestar.



<https://www.istockphoto.com/vector/girl-sleeping-at-night-in-her-bed-with-open-book-gm1153827146-313510917>

¡Descansa mucho!

Relajarse y dormir le hará sentir con más energía y menos somnoliento durante el día. ¡Como estudiante universitario es muy importante descansar lo más posible!



<https://newsinhealth.nih.gov/2022/09/healthy-social-media-habits>

¡Conéctese con amigos y familia!

Salir con las personas que ama y ser social es una buena forma de no sentirse solo.



<https://www.psycom.net/is-therapy-wor king>

¡En centrase recursos!

Old Dominion University tiene la terapia gratuitas para que los estudiantes hablen sobre sus emocionades. ¡Es importante saber que no está solo y que hay personas que pueden ayudar!

¡No suffra solo!