

Tu salud mental es importante

# Síntomas de

# Depresión

La depresión es una afección grave de salud mental que puede afectar a todas las personas. Si tienes síntomas, estamos aquí para ayudarte, llama a la siguiente línea

Pérdida de interés en las actividades que disfrutaste



Problemas para concentrarse



Pensamientos de suicidio



Sentirse desesperado/  
Sin ningún valor

## Prevención

- descansar
- Ejercicio
- Tomarse días de salud mental
- tratar de encontrar algo divertido
- Hablar con amigos
- trata acostarse temprano
- tratar vestirse todos los días
- intenta no enojarse
- intenta no entristecerse
- tratar lavarse todos los días

Para hablar con un consejero inmediatamente, llame al 757-683-4401, pulse la OPCIÓN 2

Información proporcionada por

<https://www.healthline.com/health/depression/recognizing-symptoms>