

La depresion: Preguntas y Respuestas

la depresion es un grave bienestar mental que
necesita atencion

¿Necesito ver a un medico?

No, no necesito ver a un ver a un medico.
Puedes ir al terapia y hablar con un
amigo. Esto a ayudado a muchas
personas y evitar la depresion en la
cabeza.



¿Caules son las actividades que puedo hacer para ayudar a mi bienestar mental?

Necesitas cuidarse fisico y mental.
Necesitas mantenerse en forma y hacer
que te haga feliz. Estar cerca de amigos
que te hacen feliz. Siempre mantener la
buena salud.



¿Puedo prevenir depresion?

No, no se puede prevenir depresion pero
no necesitas estar asustado. Mas de
diecisiete millones de personas en los
estados unidos tienen depresion.

[https://worldpopulationreview.com/coun
try-rankings/depression-rates-by-country](https://worldpopulationreview.com/country-rankings/depression-rates-by-country)



¿Necesito tomar medicamentos?

No, no tienes que tomar medicamento
para ayudar con depresion. Si necesita
medicacion seguir las recomendaciones
de su medico.



¿Quien puede ayudarme?

En ODU, hay medico de terapia quien te puede ayudar.
Llamar : (757)683-4401 o ir a la Counseling Service Office en la Webb
University Center en el campus.

