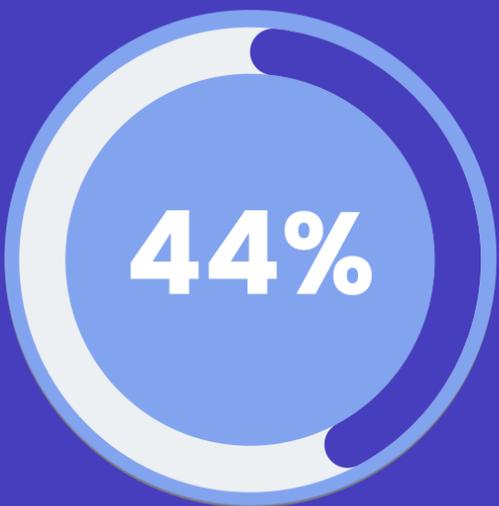


¿Siente depresión o ansiedad?

¿Es estudiante de universidad?



No preocuparse, estás no solo. Los estudios muestran que el 44% de los estudiantes universitarios sienten síntomas de depresión o ansiedad en la escuela*

<https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/college-students-and-depression>



Síntomas

- Enfadado
- Abuso de alcohol y drogas
- Indefenso
- Culpa
- Sin energía
- Problemas con dormir
- Pensar de muerte
- Sin concentración

Consejos

- Aprenderse un pasatiempo
- Evitese los niños bruto
- Bebe mucha agua
- Visitese al médico para exámenes físicos
- Ejercicio
- Si se siente deprimido, para hacer una cita con tu médico o profesional de salud mental.



- Se mantenga una dieta sana
- Se coma muchas frutas y verduras frescas

- Ejemplos
- Proteínas - huevos, pollo, pescado, lentejas
 - Verduras - tomates, brócoli, col rizada, zanahorias, calabaza
 - Frutas - plátano, fresas, mangos, kiwi, melón
 - Granos - arroz, quinua, cuscús



Intentar estrategias calmantes para sentirte mejor

- Se Escuche música tranquila
- Se tome un respiro
- Se abrazar un amigo
- Se bebe agua
- Se leer un libro
- Se practice yoga



Recursos Disponibles

Para hablar con un consejero en ODU, 757-963-4401 o viste <https://www.odu.edu/counselingservices>