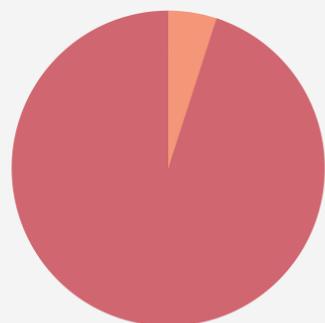


# ¡Como Evitar la Depresión Estacional!

¡Mantente feliz y saludable todo el año!

El cinco por ciento de las personas tienen depresión estacional.

Esto sucede debido a las noches largas, los días cortos y el clima frío.



## SINTOMAS

- fatiga
- tristeza
- ansiedad
- cambios en el apetito
- energía baja



Se ducha regularmente para sentirse mejor. Una buena la higiene es importante para mantener un buen bienestar mental y físico.



Se come muchas frutas y vegetales. Comer sano y obtener vitaminas y nutrientes mantiene el cuerpo saludable y ayuda a la mente a funcionar.



Se habla con a terapeuta.

Pueden ayudarlo a comprender sus emociones y obtener medicamentos si es necesario

Se toma Vitamina D y o medicamentos.

La Vitamina D la produce el sol, por lo que es importante tomar este suplemento cuando vemos menos sol. Su médico puede recetarle medicamentos para apoyar su bienestar mental.



Te va afuera a menudo.

El aire fresco es bueno para el cuerpo y el cerebro. El sol te da vitamina d natural que te ayudará a traer emociones felices.



Llame a los servicios de terapia ODU para obtener ayuda.

(757) 683-4401