

# La Ansiedad y La Depresión en los hombres

A los hombres se les dice que no se presenten emoción. Como hace mas frio sentase triste es normal, controle su salud mental. El síntoma principal de la depresión es la tristeza, y un sentimiento de desesperanza, con ansiedad sensación de preocupaciones y nerviosismo.

## SUICIDIOS

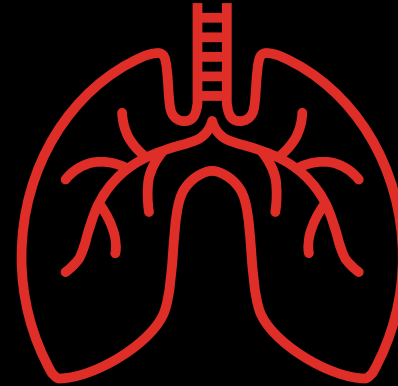


**El total de suicidios en hombres fue 4 veces más que en mujeres en 2020. Los hombres representan el 80 por ciento de los suicidios.**



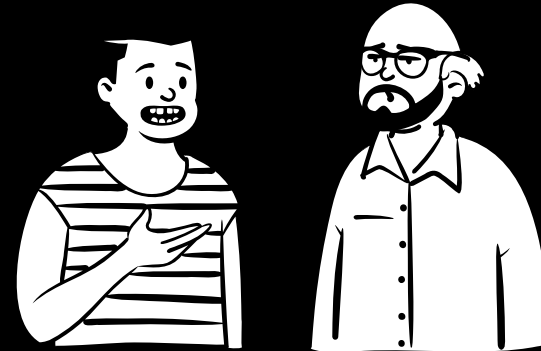
## Inhale de forma controlada

Cierre los ojos. Preste atención a su respiración. Su corazón se ralentiza con respiraciones profundas. Siéntese donde esté. Tómese un minuto para calmarte. Piense que puede hacer para subir un escalón en la dirección correcta.



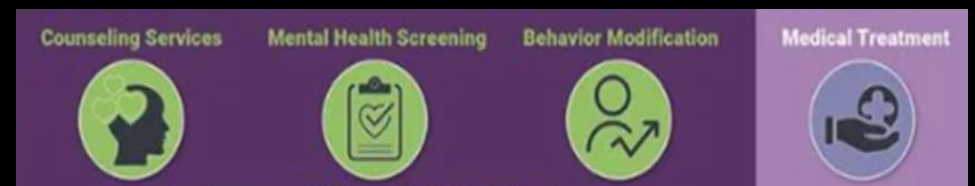
## Hable con Amigos

Reúnase con sus amigos y hable. Los amigos pueden ayudarte con sus sentimientos. Las relaciones cercanas de calidad son clave para una vida feliz y saludable.



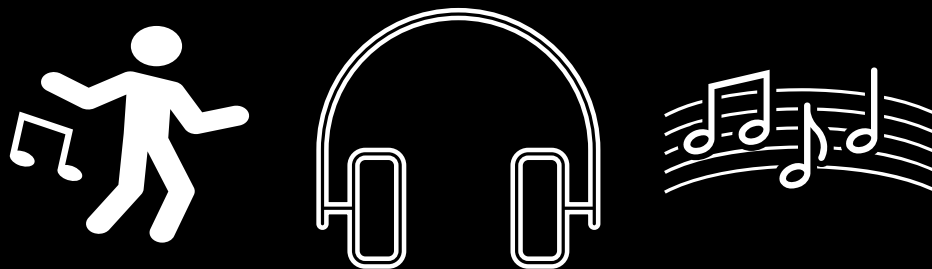
## Consiga Terapia

La Oficina de Servicios de Consejería puede ayudarlo si se comunica. todo el mundo necesita ayuda a veces. Si vive con una enfermedad mental !no Esta solo!



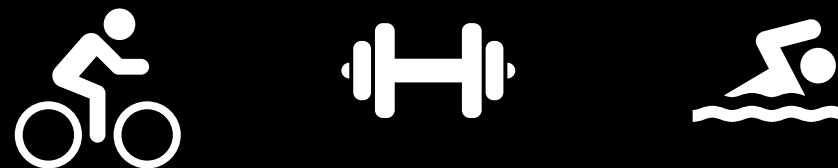
## Escuche Música

Escucha música puede ayudarlo con su estado de ánimo y es una forma de escaparse. Darse el tiempo para su mejor persona.



## Haga Ejercicio

Está científicamente comprobado que el ejercicio le da endorfinas y la oxitocina a tu cuerpo y estimula que estimula los sentimientos de felicidad



Si tienes un problema de salud mental contacta con la Oficina de Servicios de asesoramiento

El número de la línea directa de suicidio es 1-800-273-8255

Es gratuito, anónimo y confidencial

“No es necesario que vea toda la escalera, simplemente suba el primer escalón!” -Martin Luther King Jr.