

Su Salud Mental Importa

Estar deprimido puede ocurrir a cualquier edad.

1 de cada 10 (10.4%) mujeres fueron diagnosticadas con depresión en el último año.

Cuándo pedir ayuda:

- Sentimientos continuos de tristeza, culpa o desesperanza.
- Pérdida de interés en las cosas que antes disfrutaba.
- Cambios significativos en su manera de dormir, como problemas para conciliar el sueño o permanecer dormido o dormir demasiado.
- Fatiga o dolor inexplicable u otros síntomas físicos sin causa aparente.
- Problemas para concentrarse o recordar cosas.
- Cambios en el apetito que conducen a una pérdida o aumento de peso significativo.
- Dolores físicos.
- Sentir que no vale la pena vivir la vida o tener pensamientos suicidas.



♥♥ ASKING ♥♥
FOR HELP IS
OK



Pedir ayuda está bien

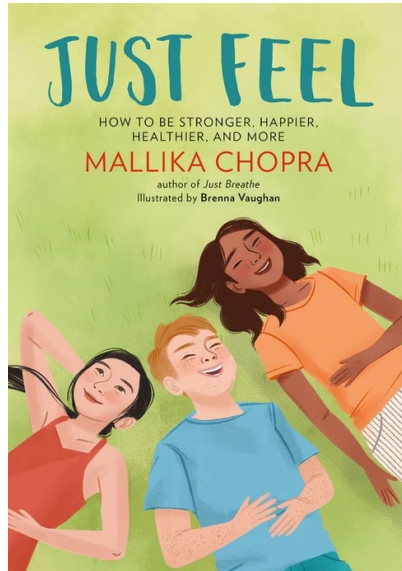
Existen muchas cosas que afectan la depresión en las mujeres. Hable con su terapeuta hoy para identificar el mejor tratamiento.

Recomendaciones de libros

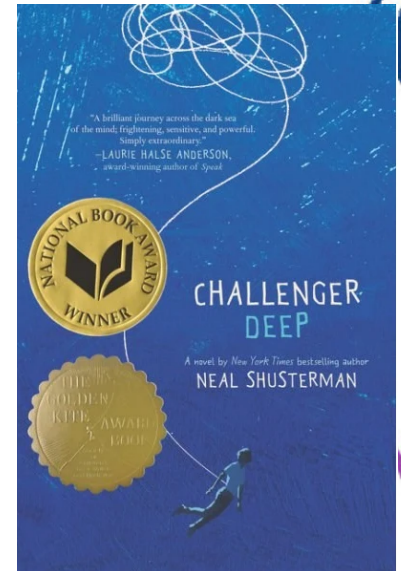
Eche un vistazo a estos libros apropiados para su edad que abordan la salud mental!



Escuela primaria



Escuela intermedia



Escuela secundaria

Recursos

IF YOU START TO FEEL OVERWHELMED:

- ♥ TAKE CARE OF YOURSELF
- 💬 SPEAK TO SOMEONE YOU TRUST
- ✔ KEEP YOUR DAY TO DAY CONSISTENT
- 😊 BE HONEST ABOUT FEELING OVERWHELMED



SI TE SIENTES ABRUMADO:

- ♥ CÚDATE
- 💬 HABLE CON ALGUIEN DE CONFIANZA
- ✔ MANTÉN TU DÍA CONSISTENTE
- 😊 SÉ HONESTO CON CÓMO TE SIENTES



Línea de vida de suicidio y crisis: 9-8-8

Centro de salud mental sin cita previa
(Lehighton): 610-577-0555

Servicios de salud mental para pacientes
ambulatorios:
484-822-5703

YESS! programa: 484-822-5772



Escanee aquí para ver todos los
Programas de salud mental de St. Luke's

Brought to you by

