



Mes Nacional de la Detección y Sensibilización de la Depresión y la Salud Mental

La depresión es real, común y tratable. La recuperación es posible.

SÍNTOMAS



Aislamiento



Falta de energía



Dificultades para dormir



Abuso de sustancias



Ira o tristeza

QUÉ PUEDE HACER



Consulte a su médico o póngase
en contacto con su programa



Hágase un examen



Obtenga más información sobre
la autoayuda

Visite su sitio web para miembros para obtener
más información.