

¿Se siente triste?

feelingblue

Hay cosas que podemos hacer para sentirnos mejor.

Hay cosas que podemos hacer para ayudar a otros.

La depresión es una enfermedad seria que afecta lo que piensa, siente y su estado de ánimo, además puede afectar su salud física.

¿Conoce alguien que se sienta así?

- ✓ Triste y sin esperanza
- ✓ No tiene interés en hacer cosas
- ✓ Tiene problemas para dormir
- ✓ Esta cansado
- ✓ Nervioso o intranquilo
- ✓ Tiene sentimientos de culpa o que no sirve para nada
- ✓ Problemas de memoria
- ✓ Dolores de cabeza o estomago
- ✓ Cambios en el apetito

La depresión afecta a 1 de cada 5 personas que viven en los condados de York y Adams.

Visite www.feeling-blue.com para más información, recursos y consejos.

¿Se siente triste?

feeling**blue**

La campaña ¿Se siente triste? Fue hecha para ayudar a la comunidad aprender sobre la depresión.

Visite la página de internet de Feeling Blue ¿Se siente triste? Para aprender consejos sobre cómo obtener ayuda o ayudar a otras personas a sentirse mejor.

Visite www.feeling-blue.com para más información, recursos y consejos.

**Healthy
York County
Coalition**



En colaboración con:

