

BOLETÍN DE SALUD MENTAL

Noviembre

MUCHAS PERSONAS EXPERIMENTAN DEPRESIÓN ESTACIONAL DURANTE ESTA ÉPOCA DEBIDO A LAS VACACIONES Y A LA DISMINUCIÓN DE LA LUZ SOLAR... ¿SABES QUÉ ES EL TRASTORNO AFECTIVO ESTACIONAL (TAE) O LA DEPRESIÓN ESTACIONAL?

El **trastorno afectivo estacional (TAE)** es un tipo de depresión que se desencadena con el cambio de estación, normalmente cuando empieza el otoño. Esta depresión estacional empeora a finales del otoño o principios del invierno antes de terminar en los días más soleados de la primavera.

Síntomas de depresión:

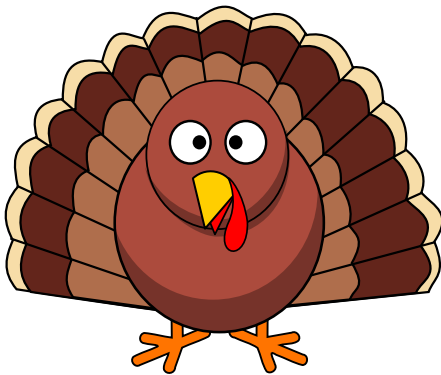
- Pérdida de interés por las actividades
- Cambios en el apetito o el peso
- Tener problemas de sueño
- Sentirse perezoso o agitado
- Tener poca energía
- Sentirse desesperado o sin valor
- Tener dificultad para concentrarse
- Pensamientos frecuentes de muerte o suicidio

Síntomas de depresión estacional:

- Dormir en exceso
- Comer en exceso
- Aumento de peso
- Retraimiento social

¿NECESITAS HABLAR?

Llama a línea de vida para la crisis del suicidio 988.



¿CÓMO COMBATIR TAE?

- Toma todo el sol que puedas
- Crear una rutina de sueño
- Mantener una dieta saludable
- Pasar tiempo con amigos y familiares
- Habla con un consejero

ÚNASE A NOSOTROS EN LA NOCHE DEL RECUERDO:

Una noche de recuerdo para honrar a todos los seres queridos que hemos perdido en los últimos años. Se llevará a cabo el **lunes 14 de noviembre a las 6pm en el MPR.**

