



Mental health is an important part of your overall health

Know the signs of depression and how to get help



It's common to be in a bad mood or feel sad at times. But when these feelings last for weeks or months and keep you from living your life, it may be a sign of depression. Depression is one of the most common mental health conditions. And most people with depression feel better with treatment.



What are the signs of depression?

People with depression may:

- Feel sad or cry all the time
- Feel guilty or worthless
- Not enjoy things they used to enjoy
- Have very little energy
- Have trouble sleeping or sleep too much
- Separate themselves from family or friends
- Have thoughts of harming themselves or others



If you or a loved one is having thoughts of harming yourself or others, call 911 right away or go to the nearest emergency department.



Can depression be treated?

Yes. There are different ways to treat depression, such as:

- Medicines, called antidepressants
- Counseling or therapy, which means talking with a therapist about your thoughts, feelings, and actions



Where can I find help?

If you or a loved one show signs of depression, reach out for help:

- Make a visit with your doctor as soon as you can. They can help you decide which treatment is right for you and refer you to counseling or therapy, if needed.
- Call the free Tennessee statewide crisis phone line at 855-CRISIS-1 (855-274-7471). They can provide support and connect you with resources in your area.



Learn more:

Take a free mental health test online:
screening.mhanational.org/screening-tools/

National Alliance on Mental Illness (NAMI):
nami.org/Home

To schedule a visit for a health care service at Nashville Healthcare Center, call 615-341-4YOU (4968)



La salud mental es una parte importante de su salud general:

Conozca las señales de la depresión y como obtener ayuda



Es común estar de mal humor o sentirse triste a veces, pero cuando estos sentimientos duran por semanas o meses y le impiden vivir su vida, eso puede ser una señal de depresión. La depresión es una de las condiciones de salud mental más comunes. Y la mayoría de la gente que sufre de depresión se siente mejor con el tratamiento.



¿Cuáles son las señales de depresión?

Las personas con depresión pueden:

- Sentirse tristes o llorar todo el tiempo
- Sentirse culpables o que no valen nada
- No disfrutar de las cosas que normalmente disfrutaban
- Tener muy poca energía
- Tener problemas para dormir o dormir demasiado
- Separarse a sí mismo de familiares o amigos
- Tener pensamientos de dañarse a sí mismos o a otros



Si usted o un ser querido está teniendo pensamientos de dañarse a sí mismo o a otros, llame al 911 inmediatamente o vaya al departamento de emergencia más cercano.



¿La depresión puede tratarse?

Si. Existen diferentes maneras de tratar la depresión, tales como:

- Medicinas, llamadas antidepresivos
- Consejería o terapia, lo que implica hablar con un terapeuta acerca de sus pensamientos, sentimientos y acciones



¿Dónde puedo encontrar ayuda?

Si usted o un ser querido muestra señales de depresión, busque ayuda:

- Visite a su médico tan pronto pueda. Ellos pueden ayudarlo a decidir qué tratamiento es adecuado para usted y referirlo a consejería o terapia, si es necesario.
- Llame a la línea gratuita de crisis para todo el estado de Tennessee al 855-CRISIS-1 (855-274-7471). Ellos pueden darle apoyo y conectarlo con los recursos disponibles en su área.



Aprenda más:

Tome un examen de salud mental en línea:
screening.mhanational.org/screening-tools/

National Alliance on Mental Illness (NAMI, por sus siglas en inglés): nami.org/Home

Para programar una visita para servicios de salud en el Nashville Healthcare Center, llame al 615-341-4YOU (4968)