

OCTOBER IS NATIONAL DEPRESSION & MENTAL HEALTH SCREENING MONTH

Ground yourself and feel more in control

Challenging times can leave you feeling unsettled. Practice 5-4-3-2-1 grounding by naming what you sense to bring your awareness back to the present moment.

5 things you
can see

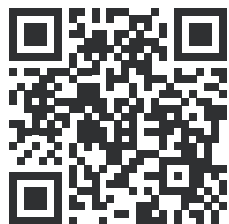
4 things you
can touch

3 things you
can hear

2 things you
can smell

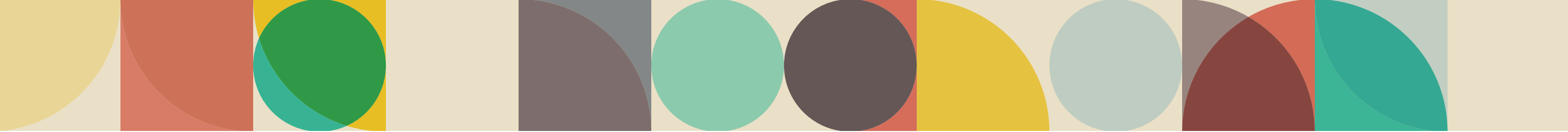
1 thing you
can taste

Use your senses to engage your body, mind or emotions and feel more centered.



Scan the QR code or visit
MagellanHealthcare.com/Mental-Health for
more information and helpful resources.

Magellan
HEALTHCARE®



OCTUBRE ES EL MES NACIONAL DE LA DETECCIÓN DE LA DEPRESIÓN Y LA SALUD MENTAL

Conéctese a tierra y siéntase más en control

Los tiempos difíciles pueden hacer que se sienta inestable. Practique la conexión a tierra 5-4-3-2-1 nombrando lo que sienta para volver su conciencia al presente.

5 cosas que
puede ver

4 cosas que
puede tocar

3 cosas que
puede oír

2 cosas que
puede oler

1 cosa que puede
saborear

Use los sentidos para involucrar su cuerpo, mente o emociones y lograr mayor calma y equilibrio.



Escanee el código QR o visite
MagellanHealthcare.com/Mental-Health
para obtener más información y recursos útiles.

Magellan
HEALTHCARE®