



OCTOBER IS NATIONAL DEPRESSION & MENTAL HEALTH SCREENING MONTH

Find steadiness when life feels overwhelming

Tough times can leave you feeling overwhelmed or emotionally off balance. When thoughts race or emotions feel too big, grounding techniques can help you return to the present moment and regain a sense of control.



Physical grounding

Hold an object and focus on its texture, temperature and weight.



Mental grounding

Name five things you see or spell the names of friends or pets out loud.



Emotional grounding

List the things you're grateful for or think of someone who makes you feel loved.

Even small moments of calm can help you move forward with steadiness.



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



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

Encuentre la estabilidad cuando la vida se sienta abrumadora

Los tiempos difíciles generar una sensación de agobio o desequilibrio emocional. Cuando los pensamientos se aceleran o las emociones son demasiado intensas, las técnicas de conexión a tierra pueden ayudarle a volver al presente y recuperar la sensación de control.



Conexión física a tierra

Sostenga un objeto y concéntrese en su textura, temperatura y peso.



Conexión mental a tierra

Nombre cinco cosas que vea o deletree los nombres de amigos o mascotas en voz alta.



Conexión emocional a tierra

Haga una lista de las cosas por lo que agradece o piense en alguien que le transmita amor.

Incluso los pequeños momentos de calma pueden ayudarle a avanzar con firmeza.



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