

OCTOBER IS NATIONAL DEPRESSION & MENTAL HEALTH SCREENING MONTH

Start the conversation

Are you worried about a friend or family member? The first thing you should do is talk to them and ask them if they are okay. Sometimes, it's not an easy conversation. But your support might be exactly what they need.

Do you have a family member or friend who is usually outgoing that has been withdrawing from social activities and seems less interested in things they once enjoyed? What could you say to start a supportive conversation? Write down one or two conversation starters.

”

I've noticed you
haven't seemed like
yourself lately.
How are you doing?

”

I've been thinking
about you and wanted
to check in.

”

”

”

You seem to have a lot
on your mind lately.
Would you like to talk
about it?

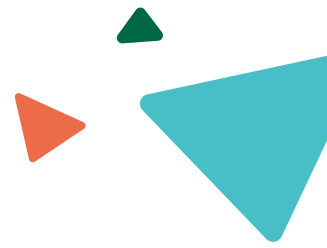
”

I'm here for you.
How can I support you
right now?

Remember: You don't need to have the perfect words or all the answers. Listening, showing empathy and letting someone know you care can make a meaningful difference.



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



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

Inicie la conversación

¿Le preocupa un amigo o familiar? Lo primero que debe hacer es hablar con esa persona y preguntarle si está bien. A veces, no es fácil tener este tipo de conversación. Pero su apoyo podría ser exactamente lo que esa persona necesita.

¿Tiene un familiar o amigo que normalmente es muy sociable, pero que últimamente se ha estado alejando de las actividades sociales y parece tener menos interés en las cosas que antes disfrutaba? ¿Qué podría decir para iniciar una conversación de apoyo? Escriba una o dos frases para iniciar la conversación.

”

He notado que
últimamente no pareces
ser tú mismo.
¿Cómo te sientes?

”

He estado pensando
en ti y quería saber
cómo estás.

”

”

”

Parece que últimamente
tienes muchas cosas en
qué pensar. ¿Te gustaría
hablar sobre eso?

”

Estoy aquí para
apoyarte. ¿Cómo
puedo ayudarte en
este momento?

Recuerde: No necesita tener las palabras perfectas ni todas las respuestas. Escuchar, mostrar empatía y hacerle saber a alguien que le importa puede marcar una diferencia importante.



Escanee el código QR o visite MagellanHealthcare.com/Mental-Health para acceder a herramientas de detección personal de salud mental, recursos educativos y más.