

October is National Depression & Mental Health Screening Month

Managing Seasonal Affective Disorder

Seasonal Affective Disorder (SAD) is a type of depression linked to seasonal changes, typically beginning when fall starts and intensifying during late fall or early winter.

What's the difference between SAD and the "winter blues"?

Many people feel a little down during colder months because they are stuck inside, and it gets dark early. These feelings, often called the "winter blues," are temporary. SAD is a clinical form of depression that affects your daily life, including how you feel and think. SAD can last up to five months of the year.

What causes SAD?

About 5% of adults in the U.S. experience SAD. It tends to start in young adulthood. SAD may be caused by reduced serotonin and vitamin D levels, altered melatonin levels, decreased sunlight and shorter days.

What are the symptoms of SAD?

If you have SAD, you may experience mood changes and symptoms of depression, including:

- Persistent sadness
- Increased anxiety
- Food cravings and weight gain
- Extreme fatigue and low energy
- Feelings of hopelessness
- Social withdrawal
- Sleep disturbances

What are treatment options for SAD?

Treatment should be tailored to you and supervised by a healthcare professional. Options include:

- **Spending time outdoors**—Getting more sunlight can help improve your symptoms.
- **Light therapy**—Using a light therapy box daily helps regulate circadian rhythms and boost mood.
- **Cognitive behavioral therapy**—This treatment helps identify and change negative thought patterns.
- **Vitamin D**—A supplement may help if a deficiency is present.
- **Medication**—Antidepressants may be prescribed for severe cases.



For more information and resources,
visit MagellanHealthcare.com/Mental-Health.

Controlar el trastorno afectivo estacional

El trastorno afectivo estacional (TAE) es un tipo de depresión relacionada con los cambios estacionales, que generalmente comienza cuando comienza el otoño y se intensifica a fines del otoño o principios del invierno.

¿Cuál es la diferencia entre el TAE y la "depresión de invierno"?

Muchas personas se sienten un poco deprimidas durante los meses más fríos porque están atrapadas en casa y oscurece temprano. Estos sentimientos, a menudo llamados la "depresión de invierno", son temporales. El TAE es una forma clínica de depresión que afecta su vida diaria, lo que incluye la forma en que se siente y piensa. El TAE puede durar hasta cinco meses al año.

¿Cuáles son las causas del TAE?

Alrededor del 5 % de los adultos en los EE. UU. experimentan TAE. Tiende a comenzar en la adultez temprana. El TAE puede ser causado por niveles reducidos de serotonina y vitamina D, niveles alterados de melatonina, disminución de la luz solar y días más cortos.

¿Cuáles son los síntomas del TAE?

Si tiene TAE, es posible que experimente cambios en el estado de ánimo y síntomas de depresión, entre ellos:

- Tristeza persistente
- Aumento de la ansiedad
- Fatiga extrema y baja energía

- Antojos de comida y aumento de peso
- Sentimientos de desesperanza
- Aislamiento social
- Trastornos del sueño

¿Cuáles son mis opciones de tratamiento para el TAE?

El tratamiento debe ser personalizado para usted y supervisado por un profesional de atención médica. Las opciones incluyen:

- **Pasar tiempo al aire libre:** recibir más luz solar puede ayudar a mejorar los síntomas.
- **Terapia de luz:** usar una caja de terapia de luz diariamente ayuda a regular los ritmos circadianos y mejorar el estado de ánimo.
- **Terapia cognitivo-conductual:** este tratamiento ayuda a identificar y cambiar los patrones de pensamiento negativos.
- **Vitamina D:** un suplemento puede ayudar si hay una deficiencia.
- **Medicación:** se pueden recetar antidepresivos para casos graves.



Para obtener más información y recursos,
visite MagellanHealthcare.com/Mental-Health.