

October is National Depression & Mental Health Screening Month

Six tips to cope with Seasonal Affective Disorder

Seasonal affective disorder (SAD) is a type of depression that occurs at the same time each year. If you are experiencing SAD, consider these tips to manage symptoms and potentially prevent it from coming back.

- 1 Get some light**—Spend time outside daily. Sit near windows when indoors. Consider using a light therapy box.
- 2 Eat nutritious meals**—Focus on vitamin D-rich foods (fatty fish, egg yolks, leafy vegetables). Avoid starchy and sweet foods.
- 3 Practice stress management**—Try relaxation techniques like meditation and deep breathing. Maintain a consistent sleep schedule.
- 4 Prioritize exercise**—Aim to get 30 minutes of exercise 3 – 5 times a week.
- 5 See friends**—Stay involved with your social circle for support during the winter months.
- 6 Seek help**—Talk to your healthcare provider about treatment options such as cognitive behavioral therapy, psychotherapy or medications.



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

Octubre es el Mes Nacional de la Detección de Depresión y Salud Mental

Seis consejos para sobrellevar el trastorno afectivo estacional

El trastorno afectivo estacional (TAE) es un tipo de depresión que ocurre en la misma época cada año. Si está experimentando TAE, tenga en cuenta estos consejos para controlar los síntomas y evitar que puedan regresar.

- 1 Conseguir un poco de luz:** pase tiempo al aire libre todos los días. Siéntese cerca de las ventanas cuando esté adentro. Considere usar una caja de terapia de luz.
- 2 Comer comidas nutritivas:** céntrese en los alimentos ricos en vitamina D (pescados grasos, yemas de huevo, verduras de hoja). Evite los alimentos ricos en almidón y dulces.
- 3 Priorizar el ejercicio:** intente hacer 30 minutos de ejercicio 3–5 veces por semana.
- 4 Practicar el manejo del estrés:** pruebe técnicas de relajación como la meditación y la respiración profunda. Mantenga un horario de sueño constante.
- 5 Ver a amigos:** manténgase involucrado con su círculo social para obtener apoyo durante los meses de invierno.
- 6 Buscar ayuda:** hable con su proveedor de atención médica sobre las opciones de tratamiento, como la terapia cognitivo-conductual, la psicoterapia o los medicamentos.



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