

OCTOBER IS NATIONAL DEPRESSION & MENTAL HEALTH SCREENING MONTH

Self-screening tools can be the first step

Depression is common, and seeking help is an important step toward better mental health for yourself, a friend or a family member. Read on to better understand depression, why it's okay to seek support and learn about beneficial tools.

What is depression?

Depression is an illness that causes you to feel sad, lose interest in activities that you used to enjoy, withdraw from others and have little energy. It is not a character flaw or personal failing and experiencing depression does not diminish your strength, worth or value as a person.

It's okay to ask for help

Seeking support when you need it is a healthy and normal part of life; it's a sign of strength and self-awareness. Everyone needs support sometimes, and that's okay.

Benefits of self-screening tools

Screenings do not diagnose mental health conditions. They are used to identify signs of potential mental health concerns early and connect individuals to care and resources. Screenings may help people feel more comfortable talking about mental health.

Trying to figure out how to get help with depression or mental health symptoms can be challenging on your own. Self-screening tools can be a good first step to help yourself, a family member, or a friend. Be sure to review your results and any recommendations with your doctor or mental health professional.

Visit the Behavioral Health Resources section of the Magellan Healthcare website for mental health self-screening tools, educational resources and more.



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

Las herramientas de detección personal pueden ser un primer paso

La depresión es común, y buscar ayuda es un paso importante para mejorar la salud mental, ya sea para usted, un amigo o un familiar. Siga leyendo para comprender mejor la depresión, saber por qué está bien buscar apoyo y conocer algunas herramientas útiles.

¿Qué es la depresión?

La depresión es una enfermedad que hace que usted se sienta triste, pierda el interés en actividades que antes disfrutaba, se aleje de los demás y tenga poca energía. No es un defecto de carácter ni una falla personal, y tener depresión no disminuye su fortaleza, valor ni importancia como persona.

Está bien pedir ayuda

Buscar apoyo cuando lo necesita es una parte saludable y normal de la vida; es una señal de fortaleza y de que se conoce a sí mismo. Todos necesitamos apoyo en algún momento, y eso está bien.

Beneficios de las herramientas de detección personal

Las evaluaciones de detección no diagnostican problemas de salud mental. Se utilizan para identificar de manera temprana señales de posibles problemas de salud mental y conectar a las personas con atención y recursos. Estas evaluaciones pueden ayudar a que las personas se sientan más cómodas al hablar sobre su salud mental.

Intentar encontrar por su cuenta cómo obtener ayuda para la depresión o los síntomas de salud mental puede ser difícil. Las herramientas de detección personal pueden ser un buen primer paso para ayudarse a usted mismo, a un familiar o a un amigo. Asegúrese de revisar sus resultados y cualquier recomendación con su médico o profesional de la salud mental.

Visite la sección de Recursos de Salud Conductual del sitio web de Magellan Healthcare para acceder a herramientas de detección personal de salud mental, recursos educativos y más.



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