

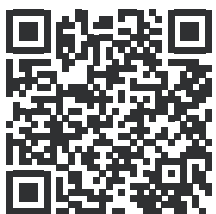
October is National Depression & Mental Health Screening Month

Beyond the winter blues



As winter approaches, you may start to feel sad. While the “winter blues” are common, Seasonal Affective Disorder (SAD) is a more serious condition.

To navigate SAD, prioritize your wellbeing, especially during winter. Feeling better takes time; it is a gradual process. If you think you might have SAD, consult with a healthcare professional.



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

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

Cómo vencer la depresión de invierno



A medida que se acerca el invierno, es posible que comience a sentirse triste. Si bien la “depresión de invierno” es común, el trastorno afectivo estacional (TAE) es una afección más grave.

Para navegar por el TAE, priorice su bienestar, especialmente durante el invierno. Sentirse mejor lleva tiempo; es un proceso gradual. Si cree que podría tener TAE, consulte con un profesional de atención médica.



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