



Depression Checklist

EVERY YEAR MORE THAN 19 MILLION AMERICAN ADULTS EXPERIENCE CLINICAL DEPRESSION. IT AFFECTS MEN, WOMEN AND CHILDREN OF ALL RACES AND SOCIO-ECONOMIC GROUPS, CAUSING THEM TO LOSE MOTIVATION, ENERGY AND THE PLEASURE OF EVERYDAY LIFE. CLINICAL DEPRESSION OFTEN GOES UNTREATED BECAUSE PEOPLE DON'T RECOGNIZE ITS MANY SYMPTOMS. THE GOOD NEWS IS THAT ALMOST EVERYONE WHO GETS TREATED CAN SOON FEEL BETTER.

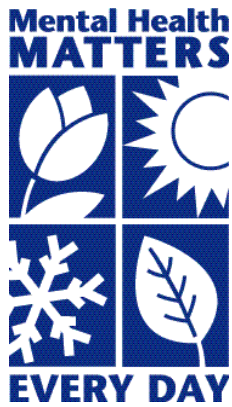
Here is a checklist of 10 symptoms of clinical depression:

- ◆ A persistent sad, anxious or “empty” mood
- ◆ Sleeping too little or sleeping too much
- ◆ Reduced appetite and weight loss or increased appetite and weight gain
- ◆ Loss of interest or pleasure in activities once enjoyed
- ◆ Restlessness or irritability
- ◆ Persistent physical symptoms that don't respond to treatment (such as headaches, chronic pain, or constipation and other digestive disorders)
- ◆ Difficulty concentrating, remembering or making decisions
- ◆ Fatigue or loss of energy
- ◆ Feeling guilty, hopeless or worthless
- ◆ Thoughts of death or suicide

If you experience five or more of these symptoms for longer than two weeks, or if the symptoms are severe enough to interfere with your daily routine, see your doctor or a qualified mental health professional.

For more information on depression, or to locate a free, confidential and professional depression screening site in your area, call the National Mental Health Association at 800-969-NMHA (6642) or visit www.nmha.org for a confidential online depression screening.





Lista de los Síntomas de la Depresión Clínica

CADA AÑO MÁS DE 19 MILLONES DE ADULTOS AMERICANOS SUFREN DE LA DEPRESIÓN. AFECTA A HOMBRES, MUJERES Y NIÑOS DE TODAS LAS RAZAS Y GRUPOS SOCIO-ECONÓMICOS, CAUSÁNDOLES PERDER MOTIVACIÓN, ENERGÍA Y LOS PLACERES DE LA VIDA COTIDIANA. A MENUDO, LA DEPRESIÓN NO ES TRATADA, PORQUE LA GENTE NO RECONOCE SUS MUCHOS SÍNTOMAS. LAS BUENAS NOTICIAS SON QUE CASI TODOS AQUELLOS QUE SON TRATADOS PODEN SENTIRSE BIEN MUY LUEGO.

Lista de los 10 síntomas de depresión clínica:

- ◆ Un estado de ánimo constante de tristeza, ansiedad o de vacío
- ◆ Dormir muy poco o demasiado
- ◆ Reducción del apetito y pérdida de peso, o aumento del apetito y aumento de peso
- ◆ Pérdida del interés o placer en actividades que antes disfrutaba
- ◆ Nerviosidad o irritabilidad
- ◆ Síntomas físicos persistentes que no responden o tratamiento (tales como dolor de cabeza, dolores agudos, o estreñimiento y otros trastornos digestivos)
- ◆ Dificultad de concentrarse, memoria toma de decisiones
- ◆ Fatiga o pérdida de energía
- ◆ Sentirse culpable, sin esperanza, inútil
- ◆ Pensamiento de muerte o suicidio

Si Ud. tiene cinco o más de estos síntomas por más de dos semanas, o si estos síntomas son tan serios que interfieren con su rutina diaria, consulta con su médico o profesional calificado de salud mental.

Para más información sobre la depresión o para ubicar una oficina con examen gratis en su área llame a la Asociación Nacional de Salud Mental al 800-969-NMHA o 6642, o visita Ud. www.nmha.org para un examen confidencial por depresión.

