

feeling**blue**

**There are things we can do
to feel better.**

**There are things we can do
to help others.**

Depression is a serious health condition that affects your thoughts, feelings, moods and may also impact your physical health. Does this sound like you or someone you know?

- ✓ Sad and hopeless
- ✓ Lost interest in activities
- ✓ Problems sleeping
- ✓ Tired
- ✓ Nervous or restless
- ✓ Feelings of guilt or uselessness
- ✓ Memory problems
- ✓ Headaches or stomachaches
- ✓ Appetite change

Depression affects 1 in 5 people living in York and Adams counties.

Visit **www.feeling-blue.com**
for more information, resources
and tips.

**Healthy
York County
Coalition**

HEALTHY

ADAMS
COUNTY

IN PARTNERSHIP WITH:


WELLSPAN[®]
HEALTH

¿Se siente triste?

feelingblue

Hay cosas que podemos hacer para sentirnos mejor.

Hay cosas que podemos hacer para ayudar a otros.

La depresión es una enfermedad seria que afecta lo que piensa, siente y su estado de ánimo, además puede afectar su salud física.

¿Conoce alguien que se sienta así?

- ✓ Triste y sin esperanza
- ✓ No tiene interés en hacer cosas
- ✓ Tiene problemas para dormir
- ✓ Esta cansado
- ✓ Nervioso o intranquilo
- ✓ Tiene sentimientos de culpa o que no sirve para nada
- ✓ Problemas de memoria
- ✓ Dolores de cabeza o estomago
- ✓ Cambios en el apetito

La depresión afecta a 1 de cada 5 personas que viven en los condados de York y Adams.

Visite www.feeling-blue.com para más información, recursos y consejos.

IN PARTNERSHIP WITH:

