

Conciencia sobre la depresión

La mayoría de las personas experimenta altibajos en la vida. La tristeza es una reacción normal ante acontecimientos tales como la pérdida de un amigo o un contratiempo en el trabajo. No obstante, si los sentimientos de vacío o desesperación persisten e interfieren con su capacidad para desempeñar sus tareas normalmente o disfrutar del tiempo con amigos o con la familia, quizás esté sufriendo una depresión. Estos son algunos consejos para hacerle frente a la depresión:

- Busque la ayuda de un experto: su Programa de Asistencia a Empleados es un buen punto de referencia para comenzar, y su médico también puede ser de ayuda. Solicite ayuda de inmediato si tiene pensamientos relacionados con hacerse daño a usted mismo o a otras personas.
- Infórmese lo más que pueda acerca de la depresión y sus síntomas, incluso si se siente bien. A veces es difícil identificar la depresión mientras la está padeciendo. En este sentido, contar con conocimientos de antemano puede ayudar.
- Pruebe diferentes formas de salir adelante, como actividades de relajación, actividad física de bajo impacto y siga con sus pasatiempos.

Su Programa de Asistencia a Empleados puede brindarle apoyo gratuito, confidencial e independiente sobre este tema, así como asistencia en cualquiera de los desafíos laborales, personales y familiares que la vida puede presentarle.



MEJORANDO VIDAS EN EL TRABAJO Y EN LA CASA

NÚMERO TELEFÓNICO GRATUITO: **800-227-0905**

CORREO ELECTRÓNICO: employeeassistancecenter@eaccres.com

SITIO WEB: www.eacworklife.com

USUARIO: _____