

✓ **DEPRESSION**
CHECKLIST

*Connecticut Clearinghouse, A Library and Resource Center on Alcohol, Tobacco, Other Drugs, Mental Health and Wellness
A Program Of Wheeler Clinic and Funded By The Department Of Mental Health & Addiction Services*

Every year more than 18 million Americans suffer from clinical depression. It strikes 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 ten 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, you should 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
800-969-6642

Information Provided by:
National Mental Health Association
National Council for Community Behavioral Healthcare

✓ **LISTA DE LOS SÍNTOMAS
DE LA DEPRESIÓN CLÍNICA**

*Connecticut Clearinghouse, A Library and Resource Center on Alcohol, Tobacco, Other Drugs, Mental Health and Wellness
A Program Of Wheeler Clinic and Funded By The Department Of Mental Health & Addiction Services*

Cada año más de 18 millones de 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 pueden 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 a 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 or 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, Ud. debería consultar 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
LA ASOCIACIÓN NACIONAL DE SALUD MENTAL
800-969-6642**

Information Provided by:
National Mental Health Association
National Council for Community Behavioral Healthcare