



Pathway to Depression Care

Flu season is here

If you haven't already done so, now is the time to schedule your flu shot appointment. Flu season has started and lasts through March. Because of your health condition, you are given priority to book early. Make an appointment now to help you make sure that you receive the shot. Call your primary care provider's (PCP) office to schedule. This is a covered benefit of your health coverage and includes protection against the seasonal flu.



Coping with the holidays

The holiday season can be stressful and increase depression symptoms. You can make the holidays easier with some pre-planning. Be realistic about what you can do and what you can't do. Try to slow down and reduce stress.

First, try to figure out what may cause a problem. Is it a certain relationship? Is it money? Is it time and effort? Once you realize what starts to stress you out, you can take steps to help reduce it. Here are some tips that may help.

- Make a plan of how many activities you will attend. Say "no" when you need to. It is okay for you to skip activities.
- Relax and take time every day for yourself.

- Make a budget and stick to it.
- Plan ahead and stay organized. Make a list of what you need and where to get it. Plan errands together so that you are only making a couple of stops. Don't wait until the last minute to shop.
- Make sure you get enough sleep. Try for at least eight hours a night.
- Continue healthy habits. Eat right and exercise.
- Spend time with family and friends. If you feel lonely, call someone to get together and talk.
- See your PCP if you feel an increase in symptoms or overwhelmed.

Source: Mayo Clinic

Seasonal affective disorder

Seasonal affective disorder (SAD) is a type of depression that happens to a person at the same time every year. It usually starts in the fall months and continues through the winter months.

SAD symptoms

- Depression
- Hopelessness
- Anxiety
- Loss of energy
- Social withdrawal
- Oversleeping
- Loss of interest in activities you once enjoyed
- Appetite changes, especially a craving for foods high in carbohydrates
- Weight gain
- Difficulty concentrating and processing information

Diagnosing SAD starts with a visit to your PCP. Prepare for your visit by keeping a journal of how you are feeling. Also write down any questions you have. Your PCP will start by talking with you about your symptoms. He or she may also do a physical exam.

If you have SAD, there are different types of treatment

- **Light therapy.** You sit near a special light that is very similar to natural, outdoor light. This causes changes in your brain chemicals. There are usually no side effects.
- **Psychotherapy.** You talk with a professional about your thoughts, feelings and actions.
- **Medications.** You may be given a specific medication for SAD.

You can also do a few things at home to help with SAD. Keep your home as bright as possible. Let in light by opening curtains and blinds. On days that are sunny, go outside or sit near a window. Continue to exercise regularly to release endorphins and maintain your health.



If you see an increase in your depression symptoms during this time of year, you may be suffering from SAD. Make an appointment with your PCP. Together, you can decide whether to change your medication or consider other treatment.

Source: Mayo Clinic

Remember: you have support options

If you are feeling overwhelmed this season, it might be time to reach out for some additional support. The stress of the holidays can be difficult. It might help to have someone to talk to who knows what you are going through.

There are depression support groups in your area. These groups include people who have depression and are being treated. Groups are confidential. They can be a safe place for you to talk about life issues. You can talk about things that you may not want to share with your family or friends. Many people feel a sense of relief and emotional connection when they become part of a support group. Plus, you will be able to provide an understanding ear for other people in the group.

If you would rather stay at home, you could also try an online support group. Be careful when joining any online group to protect your privacy. Do your research to make sure it is a legitimate site.

Here are a few suggestions to help you get started finding a group:

- Ask your PCP to help you find a group.
- Do an internet search for a local chapter.
- Call your church to see if it has a support group.
- Call the local hospital to see if it has a support group.

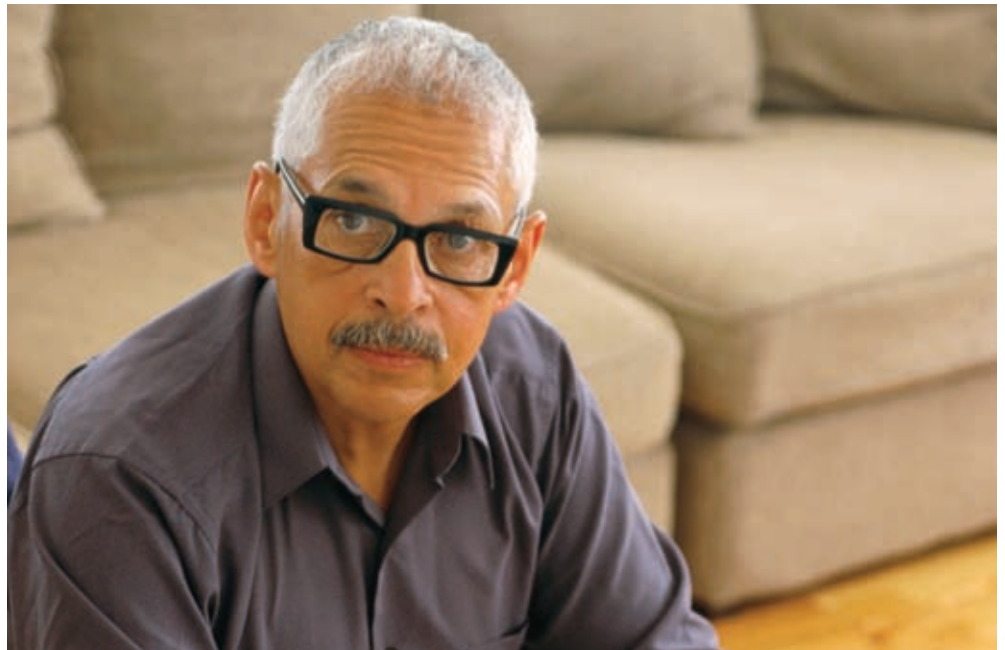
This is general health information and should not replace care you get from your provider. This information is not meant to replace advice you get from your provider. The plan does not provide health care services; you must receive health care services from your provider. Always ask your provider for information about your own health care needs.



Pathway to Depression Care

Llegó la época de la gripe

Si todavía no lo hizo, es momento de programar una cita para vacunarse contra la gripe. La época de la gripe ya empezó y se extiende hasta marzo. Debido a su condición médica, usted tiene prioridad para reservar un turno. Pida una cita ahora; así se asegurará de recibir la vacuna. Llame al consultorio de su proveedor de cuidado primario (PCP) para programar la cita. Este es un beneficio incluido en su cobertura de salud y abarca protección contra la gripe estacional.



Cómo pasar las fiestas

La temporada de las fiestas puede ser estresante y aumentar los síntomas de depresión. Puede sobrellevar mejor las fiestas si planifica un poco. Sea realista sobre qué puede hacer y qué no. Trate de tranquilizarse y reducir el estrés.

Primero piense en qué puede causarle un problema. ¿Una relación? ¿El dinero? ¿El tiempo y el esfuerzo? Una vez que se dé cuenta de qué lo estresa, puede tomar medidas para evitarlo. A continuación encontrará algunos consejos que pueden ayudarlo.

- Planifique cuántas actividades hará. Diga “no” cuando lo necesite. Usted puede evitar actividades.
- Haga un presupuesto y sígalo.

- Planifique y organícese. Haga una lista de lo que necesita y dónde conseguirlo. Elija solo un par de lugares para hacer todas las compras. No espere hasta último momento para ir de compras.
- Asegúrese de dormir lo suficiente, por lo menos, ocho horas todas las noches.
- Relájese y tómese un momento para usted.
- Continúe con hábitos saludables. Coma bien y haga ejercicio.
- Pase tiempo con su familia y sus amigos. Si se siente solo, llame a alguien para reunirse y hablar.
- Visite a su PCP si siente que los síntomas aumentaron o si está abrumado.

Fuente: Mayo Clinic

Trastorno afectivo estacional

El trastorno afectivo estacional (SAD) es un tipo de depresión que una persona padece en la misma época todos los años. En general, comienza en los meses de otoño y continúa hasta el invierno.

Síntomas de SAD

- depresión
- desesperanza
- ansiedad
- pérdida de energía
- aislamiento social
- sueño excesivo
- pérdida del interés en actividades que antes disfrutaba
- cambios en el apetito, sobre todo, deseo de alimentos con alto contenido de carbohidratos;
- aumento de peso
- dificultad para concentrarse y procesar información

Su PCP diagnosticará el SAD. Prepárese antes de la visita, vaya anotando cómo se siente. También tome nota de las preguntas que quiera hacer. Primero, el PCP le hablará sobre sus síntomas. También es posible que le realice un examen físico.

Si usted tiene SAD, puede elegir entre varios tratamientos

- **Terapia lumínica.** Consiste en sentarse junto a una luz especial, que es muy similar a la luz natural, del día. Esto cambia las sustancias químicas del cerebro. En general, no produce efectos secundarios.
- **Psicoterapia.** Consiste en hablar con un profesional sobre lo que usted piensa, siente y hace.
- **Medicamentos.** Pueden recetarle un medicamento específico para tratar el SAD.

También puede tomar medidas en casa para superar el SAD. Mantenga su casa lo mejor iluminada posible. Abra cortinas y persianas para que entre la luz. Los días soleados, salga o siéntese cerca



de una ventana. Siga ejercitándose regularmente para liberar endorfinas y mantenerse saludable.

Si nota que los síntomas de la depresión aumentan durante esta época del año, es posible que sufra SAD. Programe una cita con su PCP. Juntos, podrán decidir si es preciso cambiar la medicación o probar otro tratamiento.

Fuente: Mayo Clinic

Recuerde que tiene opciones de apoyo

Si se siente abrumado en esta época, quizá sea el momento de pedir más apoyo. El estrés de las fiestas puede ser difícil de manejar. Quizá sea de ayuda tener alguien con quien hablar, que sepa por lo que usted está pasando.

Existen grupos de apoyo para la depresión en su área. Estos grupos incluyen personas que sufren depresión y están en tratamiento. Los grupos son confidenciales. Pueden ser un sitio seguro para hablar sobre los problemas de la vida. Usted puede hablar de temas que quizá no desee compartir con su familia o sus amigos. Muchas personas sienten alivio y una conexión emocional cuando se integran a un grupo de apoyo. Además, podrá ofrecerse a escuchar y comprender a otras personas del grupo.

Si prefiere quedarse en casa, también puede intentar con un grupo de apoyo en línea. Para proteger su privacidad, tenga cuidado cuando se suma a cualquier grupo en Internet. Investigue para asegurarse de que sea un sitio legítimo.

Aquí tiene algunas sugerencias como ayuda para encontrar un grupo:

- Pídale a su PCP que lo ayude a buscar un grupo.
- Busque en Internet alguna organización local.
- Llame a su iglesia para averiguar si tiene un grupo de apoyo.
- Llame al hospital local para averiguar si tiene un grupo de apoyo.

Esta es información general de salud y no debe reemplazar la atención que usted recibe de su proveedor. Esta información no está destinada a reemplazar el consejo que usted obtiene de su proveedor. El plan no brinda servicios de atención de salud; su proveedor debe hacerlo. Siempre solicite a este información sobre sus necesidades de atención médica.