

# Symptoms of

# Depression

Everyone feels sad or low sometimes, but these feelings usually pass with a little time. Depression (also called major depressive disorder or clinical depression) is different. It can cause severe symptoms that affect how you feel, think, and handle daily activities, such as sleeping, eating, or working.

- Persistent sad, anxious, or "empty" mood.
- Feelings of hopelessness or pessimism.



- Feelings of irritability, frustration or restlessness.
- Feelings of guilt, worthlessness, or helplessness



- Loss of interest or pleasure in hobbies or activities
- Decreased energy, fatigue, or being "slowed down"



- Difficulty concentrating, remembering, or making decisions.
- Difficulty sleeping, early morning awakening, or oversleeping.

- Aches or pains, headaches, cramps, or digestive problems without a clear physical cause and that do not ease even with treatment.



- Changes in appetite or unplanned weight changes.
- Suicide attempts or thoughts of death or suicide



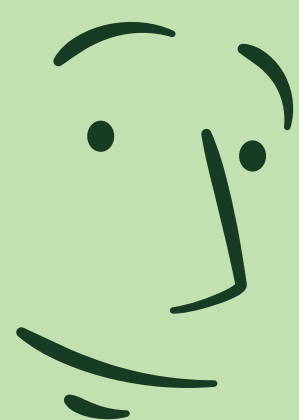
National Suicide Prevention Lifeline toll-free at 1-800-273-TALK (8255) or the toll-free TTY number at 1-800-799-4TTY (4889). You also can text the Crisis Text Line (HELLO to 741741) or go to the National Suicide Prevention Lifeline website at <https://suicidepreventionlifeline.org>.

# Síntomas de

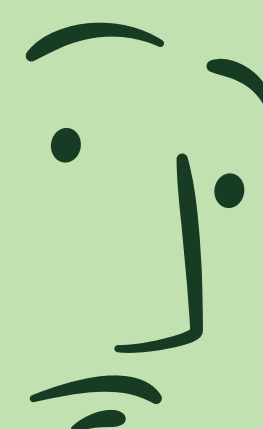
# Depresión

Todo el mundo se siente triste o deprimido a veces, pero estos sentimientos generalmente pasan con un poco de tiempo. La depresión (también llamada trastorno depresivo mayor o depresión clínica) es diferente. Puede causar síntomas graves que afectan la forma en que se siente, piensa y maneja las actividades diarias, como dormir, comer o trabajar.

- Estado de ánimo persistente triste, ansioso o vacío.
- Sentimientos de desesperanza o pesimismo.



- Sentimientos de irritabilidad, frustración o inquietud.
- Sentimientos de culpa, inutilidad o impotencia.



- Pérdida de interés o placer en pasatiempos o actividades.
- Disminución de la energía, fatiga o "ralentización"



- Dificultad para concentrarse, recordar o tomar decisiones.
- Dificultad para dormir, despertarse temprano en la mañana o quedarse dormido demasiado.



- Dolores o molestias, dolores de cabeza, calambres, problemas digestivos sin clara causa y que no se mejoran con el tratamiento.



- Cambios en el apetito o cambios de peso no planificados.
- Intentos de suicidio o pensamientos de muerte o suicidio



Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1-888-628-9454 o al número gratuito de TTY al 1-800-799-4889. También puede enviar un mensaje de texto en inglés a la Línea de Mensajes de Texto en Tiempos de Crisis (HELLO al 741741) o visitar el sitio web de la Línea Nacional de Prevención del Suicidio en <https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol>.