



Signs of Depression Checklist

Everyone gets down from time to time, but sometimes it's more than just "the blues."

Sometimes, it can be clinical depression. Clinical depression affects more than 19 million Americans each year. It is a real illness that can be treated effectively.

Unfortunately, fewer than half of the people who have this illness seek treatment.

Too many people believe that it is a "normal" part of life and that they can treat it themselves. Left untreated, depression poses a huge burden on employees and employers. It causes unnecessary suffering and disruption in one's life and work, and costs about \$44 billion a year in lost workdays, decreased productivity and other losses.

KNOW THE SIGNS

The signs and symptoms of clinical depression are:

- Persistent sad, anxious or "empty" mood
- Changes in sleep patterns
- Reduced appetite and weight loss, or increased appetite and weight gain
- Loss of pleasure and interest in once-enjoyable activities, including sex
- Restlessness, irritability
- Persistent physical symptoms that do not respond to treatment, such as chronic pain or digestive disorders

- Difficulty concentrating at work or at school, or difficulty remembering things or making decisions
- Fatigue or loss of energy
- Feeling guilty, hopeless or worthless
- Thoughts of suicide or death

If you experience five or more of these symptoms for two weeks or longer, you could have clinical depression. See a doctor or qualified mental health professional for help, right away.

If you are supervising an employee who exhibits any of these symptoms and has frequent, unexcused absences, discuss the situation with the individual, but do not try to diagnose the problem. Suggest that the employee seek help from his or her doctor or, if you have one, the Employee Assistance Program (EAP). Make sure the employee knows that seeking help is the healthy thing to do.

For more information, contact your local Mental Health Association or the National Mental Health Association at 800-969-NMHA (6642), or visit www.nmha.org.

Lista de Verificación de las Señales de la Depresión

Todos nos ponemos tristes por algún tiempo, pero a veces es más que eso. A veces puede ser una depresión clínica. La depresión clínica afecta a más de 19 millones de americanos cada año. Es una enfermedad real que puede tratarse eficazmente. Desgraciadamente, menos de la mitad de las personas con esta enfermedad buscan tratamiento.

Demasiadas personas creen que es una parte “normal” de la vida y que pueden tratarla por cuenta propia. Si no se trata, la depresión significa una enorme carga para empleados y empleadores. Causa sufrimientos y trastornos innecesarios en nuestra vida y trabajo y cuesta unos \$44 miles de millones por año en días de trabajo perdidos, menor productividad y otras pérdidas.

CONOZCA LAS SEÑALES

Las señales y síntomas de la depresión clínica son:

- Persistente estado de ánimo triste, pleno de ansiedad o “sin sentido”
- Cambios en los hábitos de sueño
- Reducción del apetito y pérdida de peso o aumento del apetito y aumento de peso
- Insatisfacción y desinterés por actividades que antes disfrutaba, incluyendo el sexo
- Inquietud, irritabilidad
- Síntomas físicos persistentes que no responden a tratamiento, tal como dolor crónico o trastornos digestivos

- Dificultad para concentrarse en el trabajo o la escuela, o dificultad para recordar cosas o tomar decisiones
- Fatiga o pérdida de energía
- Sentimientos de culpa, desesperanza o inutilidad
- Pensamientos de suicidio o muerte

Si usted padece de cinco o más de estos síntomas durante dos semanas o más, podría tener depresión clínica. Consulte a un médico o profesional de salud mental calificado inmediatamente.

Si está supervisando a un empleado que presenta cualquiera de estos síntomas y tiene ausencias frecuentes no justificadas, converse el tema con la persona, pero no trate de diagnosticar el problema. Sugiera que el empleado consiga ayuda de su médico o, si lo hubiera, del Programa de Asistencia al Empleado (EAP). Asegúrese de que el empleado sepa que buscar ayuda es lo más saludable que puede hacer.

Para mayor información, comuníquese con su Asociación de Salud Mental local o la Asociación Nacional de Salud Mental (National Mental Health Association) al 800-969-NMHA (6642) o en www.nmha.org.