

**Alteración del estado del ánimo que afecta a todas las esferas vitales de las personas**

# SEMANA DE LA SALUD 2017: HABLEMOS DE DEPRESIÓN

Tratamientos farmacológicos y psicológicos eficaces

*Niños: problemas de conducta, y sueño irritable, menos apetito, bajo rendimiento escolar*

PREVENCIÓN: FOMENTO DEL "BIENESTAR EMOCIONAL" MEDIANTE EL MANEJO DE LAS EMOCIONES POSITIVAS, EVITANDO EL ESTRÉS, MEJORANDO LA AUTOESTIMA, MEJORANDO LAS RELACIONES INTERPERSONALES, APRENDIENDO A SOLUCIONAR PROBLEMAS Y TOMA DE DECISIONES, Y FAVORECIENDO LOS HÁBITOS SALUDABLES HIGIÉNICO DIETÉTICOS

**LOS CAMBIOS ESTACIONALES PUEDEN INFLUIR NEGATIVAMENTE EN EL ESTADO DE ÁNIMO: TAE O TRASTORNO AFECTIVO ESTACIONAL**

**EL TRATAMIENTO DEL TAE INCLUYE LA FOTOTERAPIA O TERAPIA DE LUZ Y LA MEJORA DEL BIENESTAR EMOCIONAL**

Más información:

Acceso directo a "Bienestar emocional" del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad:

<http://www.bemocion.msssi.gob.es/emocionEstres/tristeza/home.htm>

Acceso directo a la campaña de la OMS 2017 "Hablemos de depresión":

<http://www.who.int/campaigns/world-health-day/2017/es/>