



¿No se siente usted mismo últimamente?

Si siente la tristeza invernal o no se siente usted mismo, es posible que esté padeciendo un trastorno afectivo estacional (TAE). Esto es lo que debe saber:

Síntomas

- Sensación de depresión la mayoría de los días
- Cambios en los patrones de sueño
- Dificultad para concentrarse
- Cambios en el apetito
- Pérdida de interés
- ¡Y más!

Cuando las festividades se sientan pesadas, permítanos ayudarle a llevar la carga.

La terapia a corto plazo de First Stop Health está aquí para brindarle apoyo. Obtenga orientación a corto plazo centrada en soluciones para superar este invierno. **¡Programa hoy!**



Descargue la aplicación

Utilice la aplicación para programar una visita con tan solo unos toques.

También puede visitar firststophealth.com o llamar al 888-691-7867