

# TeenTips

VOLUME 4 | WINTER 2021





## Signs of Seasonal Affective Disorder

The winter months can be tough. Grey skies, cold weather, and less sunlight can all add to the state of your mental health.

Sometimes your mental health can look like depression. If you tend to feel more depressed during the winter months, you are not the only one. One specific type of depression can start during the fall and continue through the winter months. It usually goes away, starting in the spring, but those

winter months can be a challenge. This type of depression is called Seasonal Affective Disorder (SAD).

What can SAD look like?

- Changes to your mood
- Feeling unhappy
- Low energy
- Changes in sleep
- Changes in eating habits
- Hard time concentrating
- Less time being social

Many people of all ages can experience these feelings. It is important to pay attention to your mental health because it can affect other areas of your life. This can include your physical health.

While any form of depression can require more serious treatment, it's always a good idea to take care of yourself first. Try some of these mood-boosting habits to get you through the rest of winter:

**Get Some Sun** – Bundle up and go for a walk! Spending some time in the fresh air will help to clear your mind. This can make a positive difference in your mood.

**Unplug and Relax** – Try spending some time away from your phone, computer, or TV screens. Instead try drawing, reading, or listening to your favorite music. All are great ways to relax.

**Make Time for Fun** – Make time for social activities. It is important to surround yourself with people you love, especially when you're not feeling your best. Plan to get together and enjoy a fun activity.

To learn more about Seasonal Affective Disorder and mental health, visit <https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm>.

### myStrength

We all have our struggles. Finding support to focus on your emotional health is important. Now you can use web and mobile tools to help you get better and stay mentally strong. myStrength is safe and secure – just for you. It offers personalized resources to improve your mood.

Learning to use myStrength's tools can help you overcome the challenges you face. Visit <https://www.iowatotalcare.com/members/medicaid/benefits-services/benefits-overview.html>.

### Did you know...

- You may be eligible for free transportation for your doctor visits through Iowa Total Care.
- Is language a barrier for you or family members with Iowa Total Care? Connect with interpreters over the phone or face-to-face. Please contact us at 1-833-404-1061 (TTY: 711) for more information.



## Fight the Blues with Physical Activity

Regular physical activity can help you improve heart and lung fitness. It can also build strong bones and muscles. Moving can help control weight and improve mental health. It also reduces anxiety and depression, and lowers the risk of developing health conditions, including:

- Heart disease
- Cancer
- Type 2 diabetes
- High blood pressure
- Osteoporosis
- Obesity

## Suicidal Thoughts? There is Help.

Suicide is the act of taking one's life. A suicide attempt is when someone harms themselves with any intent to end their life. However, they do not die as a result of their actions.

Many factors can increase the risk for suicide. They can also protect against it. Suicide is connected to other forms of injury and violence. For example, people who have experienced violence have a higher suicide risk. Having a good support system can help reduce suicidal thoughts and behaviors. Are you are thinking about hurting yourself? Talk to your doctor. They can help you with medications, and other resources. Easy access to healthcare also makes a difference.

If you need help finding a doctor, call Iowa Total Care.

Contact the National Suicide Prevention Lifeline: 1-800-273-TALK (1-800-273-8255).



## Signos del trastorno afectivo estacional

El invierno puede ser duro. El cielo gris, el clima frío y menos luz solar pueden afectar tu salud mental.

A veces, puedes confundir el estado de tu salud mental con depresión. Si tiendes a sentirte más deprimido durante el invierno, no eres el único. Existe un tipo de depresión específico que inicia en el otoño y continúa durante el invierno. Por lo general, desaparece cuando comienza la primavera, pero sobrellevar el invierno puede ser desafiante.

Se conoce a este tipo de depresión como trastorno afectivo estacional (SAD).

¿Cómo se manifiesta el SAD?

- Cambios en el estado de ánimo
- Tristeza
- Poca energía
- Cambios en el sueño
- Cambios en los hábitos alimentarios
- Problemas para concentrarse
- Vida social reducida

Muchas personas de todas las edades experimentan estas sensaciones.

Es importante prestarle atención a tu salud mental porque puede afectar otras áreas de tu vida, incluso tu salud física.

Cualquier tipo de depresión requiere de tratamientos más serios, por lo que es una buena idea priorizar tu cuidado personal. Prueba estos hábitos para mejorar el estado de ánimo y poder sobrellevar el resto del invierno:

**Toma sol:** ¡abrigate y sal a caminar! El aire fresco te ayudará a aclarar tus pensamientos. Esto realmente puede mejorar tu estado de ánimo.

**Desconéctate y relájate:** intenta pasar tiempo alejado del teléfono, de la computadora o de la televisión. En su lugar, fíjate cómo te sientes dibujando, leyendo o escuchando tu música favorita. Son excelentes actividades para relajarse.

**Planea actividades divertidas:** dedica tiempo a actividades sociales.

Es importante rodearte de gente que amas, especialmente cuando no te sientes muy bien. Reúnete y disfruta de una actividad divertida.

Para obtener más información sobre el trastorno afectivo estacional y la salud mental, visita <https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm>.

### Mi fortaleza

Todos tenemos nuestras luchas internas. Es importante contar con apoyo para enfocarte en tu salud emocional. Ahora puedes usar herramientas en línea y para teléfonos móviles que te ayudarán a mejorar tu salud mental y a mantenerla estable. myStrength es seguro y está pensado para ti. Ofrece recursos personalizados para mejorar tu estado de ánimo.

Aprender a usar las herramientas de myStrength puede ayudarte a superar tus desafíos. Visita <https://www.iowatotalcare.com/members/medicaid/benefits-services/benefits-overview.html>.

### ¿Sabías que...?

- Puedes ser elegible para obtener transporte gratis para tus visitas médicas con Iowa Total Care.
- Si el idioma es una barrera para ti o tus familiares, Iowa Total Care te da la posibilidad de comunicarte con intérpretes por teléfono o en persona. Comunícate con nosotros al 1-833-404-1061 (TTY: 711) para obtener más información.



## Combate la depresión con actividad física

La actividad física regular puede ayudarte a mejorar el funcionamiento del corazón y de los pulmones. También puede ayudar en el desarrollo de huesos y músculos fuertes. El movimiento ayuda a regular el peso y a mejorar la salud mental. Además, reduce la ansiedad y la depresión, y disminuye el riesgo de desarrollar afecciones de salud, como, por ejemplo:

- enfermedad cardíaca
- cáncer
- diabetes tipo 2
- presión arterial elevada
- osteoporosis
- obesidad

## ¿Tienes pensamientos suicidas?

El suicidio es el acto de quitarse la vida uno mismo. Un intento de suicidio ocurre cuando alguien se lastima con la intención de quitarse la vida, pero no muere como resultado de este intento.

Muchos factores pueden aumentar el riesgo de suicidio, aunque también pueden evitarlo. El suicidio está relacionado con otras formas de daño o de violencia. Por ejemplo, las víctimas de violencia tienen un mayor riesgo de cometer suicidio. Un buen sistema de apoyo puede disminuir los pensamientos y los comportamientos suicidas.

¿Estás pensando en lastimarte? Habla con el médico. Puede ayudarte con medicamentos y otros recursos. El fácil acceso a la atención médica también hace la diferencia.

Si necesitas ayuda para encontrar un médico, comunícate con Iowa Total Care.

Comunícate con la Línea nacional de prevención del suicidio: 1-800-273-TALK (1-800-273-8255).





Healthy facts,  
videos, tips  
and more at  
[kidshealth.org](https://kidshealth.org)

Datos saludables,  
videos, consejos  
y más en  
[kidshealth.org](https://kidshealth.org)



Iowa Total Care complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Language assistance services, auxiliary aids and services, larger font, oral translation, and other alternative formats are available to you at no cost. To obtain this, please call 1-833-404-1061 (TTY: 711). 可以免费为您提供语言协助服务、辅助用具和服务以及其他格式。如需获得这些服务，请致电 1-833-404-1061 (TTY: 711).

Iowa Total Care cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina en base a la raza, el color, el país de origen, la edad, la discapacidad o el sexo. Usted tiene a su disposición, sin costo alguno, servicios de asistencia de idiomas, ayudas y servicios auxiliares, material impreso en letra más grande, traducción oral y otros formatos alternativos. Para obtener esto, llame al 1-833-404-1061 (TTY: 711).