

SAVE THE DATE | Thursday, October 11, 2018

CHECK YOUR MOOD DAY

Good mental health starts with you. How are you feeling?

Check Your Mood Day is an annual event to engage and encourage San Diegans to assess and monitor their emotional well-being.

Getting screened for depression is an important part of healthcare checkups, much like getting your blood pressure checked or being screened for heart disease or diabetes.

Check Your Mood screenings are not diagnostic tools; however, they are a quick, easy and anonymous opportunity to find mental health assistance, resources and referrals.



On Thursday, October 11, 2018

go online or visit a community site near you to:



Take a FREE and anonymous Check Your Mood screening



Learn more about depression and other types of mental illnesses



Get informed of mental health resources available in San Diego County

For more information about Check Your Mood Day and participating community sites, please visit:

www.LiveWellSD.org/CheckYourMood



**BEHAVIORAL HEALTH
WORK TEAM**
COMMUNITY HEALTH IMPROVEMENT PARTNERS
making a difference together



Up2SD.org



GUARDE LA FECHA | 11 de Octubre del 2018

EL DÍA PARA REVISAR SU ESTADO DE ÁNIMO

La buena salud mental comienza con usted. ¿Cómo se siente?

El Día para Revisar Su Estado de Ánimo es un evento anual donde se les invita a los residentes de San Diego que evalúen y monitoreen su salud emocional.

Las pruebas para detectar la depresión son una parte importante de los chequeos de salud, tal como lo son los exámenes de la presión arterial, las enfermedades del corazón y la diabetes.

Las evaluaciones de Revisar Su Estado de Ánimo no son herramientas de diagnóstico; sin embargo, son una manera rápida, fácil y anónima de encontrar ayuda, recursos y referencias de salud mental.



Visite un sitio comunitario cerca a usted

el jueves, 11 de octubre del 2018:



Complete una evaluación para Revisar Su Estado de Ánimo GRATIS

Aprenda más sobre la depresión y otros tipos de enfermedades mentales

Infórmese acerca de recursos disponibles para la salud mental en el Condado de San Diego

Para más información sobre El Día para Revisar Su Estado de Ánimo y los sitios comunitarios que están participando, por favor visite:

www.LiveWellSD.org/CheckYourMood



Up2SD.org

