



Seasonal Affective Disorder and Employee Assistance Program

While a case of the “winter blues” is common in most people, Seasonal Affective Disorder is a type of depression that occurs at the same time every year and causes a noticeable, negative impact on wellbeing. For most people, symptoms start in September or October and can last until April or May. Symptoms include long lasting feelings of sadness, unhappiness or anxiety, loss of interest in activities, weight gain, or constant drowsiness. Experts are not exactly sure what causes Seasonal Affective Disorder, but there are strong links between this condition and a lack of sunlight (the Midwest and Rocky Mountains regions, where winter days are very short, have higher rates of Seasonal Affective Disorder).



It is important for people to know that they don't have to “tough it out” until the weather warms up. If you believe that you or a family member may be struggling to deal with Seasonal Affective Disorder, a good first step is to talk to a professional. Everyone at L.G. Everist has access to an Employee Assistance Program through Avera. This program provides counseling sessions for you, your spouse, and your children, at no cost to you. These counseling sessions are private and confidential; no information is released from Avera, and sessions are set up to fit your schedule.

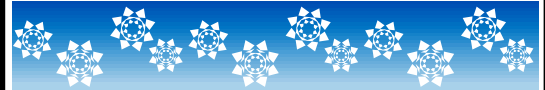
Other issues that the Employee Assistance Program can help with include parent/child conflicts, grief/loss, anxiety, financial concerns, work related stress, marriage/couples counseling, alcohol/drug problems and more. Additional information can be found online at www.AveraEAP.org or by calling 1-800-527-9394 or 605-332-4069.

~ Meredith Parrott



Happy Birthday!

- December 7 Scott Sanders (Fort Lupton)
- December 8 Rick Everist III (Ortonville)
- December 10 Harlow Niles (Summit)
- December 11 Gregory Gerber (Ortonville)
- December 11 Brian Ulrich (Ortonville)
- December 12 Mark Block (Ortonville)
- December 12 Jeff Darner (Sioux Falls)



Frostbite can set in within 10 minutes. Don't go outside without your gloves and a hat!



Programa de Asistencia al Empleado Trastorno Afectivo Estacional y

Mientras que un caso de "nostalgia de invierno" es común en la mayoría de las personas, el trastorno afectivo estacional es un tipo de depresión que ocurre al mismo tiempo cada año y causa un impacto notable, negativo en el bienestar. Para la mayoría de las personas, los síntomas comienzan en septiembre u octubre y se prolongará hasta abril o mayo. Los síntomas incluyen largas sentimientos duraderos de tristeza, infelicidad o ansiedad, pérdida de interés en actividades, aumento de peso o somnolencia constante. Los expertos no están seguros de qué causa el trastorno afectivo estacional, pero existen fuertes vínculos entre esta enfermedad y la falta de luz solar (las regiones del Medio Oeste y las Montañas Rocosas, donde los días de invierno son muy cortos, tienen mayores tasas de trastorno afectivo estacional).



Es importante que las personas sepan que no tienen que "aguantarse" hasta que el clima se calienta. Si usted cree que usted o un miembro de la familia puede estar luchando para lidiar con el trastorno afectivo estacional, un buen primer paso es hablar con un profesional. Todo el mundo en L. G. Everist tiene acceso a un Programa de Asistencia al Empleado través Avera. Este programa ofrece sesiones de asesoramiento para usted, su cónyuge y sus hijos, sin costo alguno para usted. Estas sesiones de asesoramiento son privadas y confidenciales, sin información es liberado de Avera, y las sesiones están preparados para adaptarse a su horario.

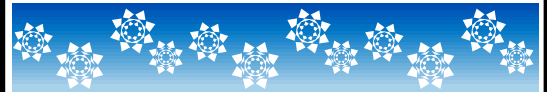
Otros temas que el Programa de Asistencia al Empleado puede ayudar con incluyen los conflictos padres / hijos, pena / pérdida, ansiedad, preocupaciones financieras, estrés laboral, matrimonio / terapia de pareja, problemas de alcohol / drogas y mucho más. Información adicional se puede encontrar en línea en www.AveraEAP.org llamando al 1-800-527-9394 o 605-332-4069.

~ Meredith Parrott



*¡Feliz
Cumpleaños!*

- December 7 Scott Sanders (Fort Lupton)
- December 8 Rick Everist III (Ortonville)
- December 10 Harlow Niles (Summit)
- December 11 Gregory Gerber (Ortonville)
- December 11 Brian Ulrich (Ortonville)
- December 12 Mark Block (Ortonville)
- December 12 Jeff Darner (Sioux Falls)



La congelación puede establecer en un plazo de 10 minutos. No salgas sin tus guantes y un sombrero!