ENTENDER LA SALUD MENTAL

La salud mental incluye bienestar emocional, psicológico y social.[1] Esto afecta cómo pensamos, sentimos y comportamos.[1] También afecta cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con otras personas, y tomamos decisiones.[1] Un trastorno de la salud mental es un cambio diagnosticado del pensamiento, estado de ánimo y/o conducta.[1] Los trastornos de la salud mental son comunes. De hecho, 1 en 5 adultos americanos experimenta enfermedad mental cada año.[2] Muchos factores contribuyen a los trastornos de la salud mental, incluyendo los genes y experiencias en la vida.



Referencias:

1. Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2023, April 24). *What is mental health?* https://www.samhsa.gov/mental-health/what-is-mental-health
2. National Institute of Mental Health. (2024, September). *Mental illness.* https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/mental-illness

¿NO ESTÁ SEGURO SI USTED O ALGUIEN QUE CONOCE VIVE CON ALGÚN TRASTORNO DE LA SALUD MENTAL?

Las pruebas de detección pueden ayudar a identificar una condición de salud mental y conectarle con tratatmiento antes de los sintomas empeoren. Los siguientes sentimientos y comportamientos, recopilados por la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés)[1], pueden ser señales de advertencia de un problema de salud mental. Experimentar uno o más no siempre significa que tenga un problema de salud mental, pero si los síntomas persisten o interfieren con su vida diaria, puede ser motivo para buscar apoyo.

- Comer o dormir demasiado o muy poco
- Alejarse de la gente o las actividades comunes
- Estar sin energía o tener muy poca
- Sentirse entumecido o como si nada le importara
- Tener molestias y dolores sin explicación
- Sentirse inútil y sin esperanza
- Fumar, beber o consumir drogas más que lo normal
- Sentirse excepcionalmente confundido, olvidadizo, ansioso, enojado, molesto, preocupado o asustado
- Gritarles o pelearse con familiares y amistades
- Sufrir de cambios drásticos en el estado de ánimo que causan problemas en las relaciones
- Tener pensamientos persistentes u obsesivos y recuerdos que no se pueden quitar de la cabeza
- Escuchar voces o creer en algo que no es verdadero
- Pensar en lastimarse a sí mismo o a otros
- Ser incapaz de realizar tareas cotidianas como cuidar de sus hijos o llegar al trabajo o a la escuela

Para acceder a pruebas de detección en línea, visite ***https://screening.mhanational.org/screening-tools/***