



Enfermedad mental: Conozca las señales

Si nota que alguien que le importa parece "extraño", confíe en su instinto. Es crucial buscar ayuda rápidamente si una persona muestra cambios significativos en su comportamiento, estado de ánimo o funcionamiento general. Los indicadores comunes como la tristeza persistente, el retraimiento social y/o las expresiones de desesperanza deben tratarse con urgencia, porque una intervención a tiempo puede marcar una diferencia significativa en la gestión de los problemas de salud mental y evitar un mayor deterioro.

En adultos y adolescentes

- Pensamiento confuso
- Tristeza, letargo o irritabilidad prolongados
- Miedos o preocupaciones excesivos
- Retraimiento social
- Cambios drásticos en los hábitos de alimentación o de sueño
- Fuertes sentimientos de ira
- Pensamientos extraños o delirios
- Alucinaciones visuales o auditivas
- Incapacidad para afrontar los problemas cotidianos
- Pensamientos suicidas
- Numerosas dolencias físicas inexplicables
- Consumo de drogas o alcohol

#MentalHealth #MakeltMainstream

Si usted o alguien que conoce está luchando con un problema de salud mental, hay ayuda disponible. Comuníquese con la línea de mensajes de texto de crisis de Mental Health America, disponible las 24 horas, los 7 días de la semana (envíe un mensaje de texto con MHA al 741-741).

