

Enfermedad mental: Conozca las señales

Si alguien que usted aprecia no parece estar bien, preste atención. Confíe en sus instintos. Es importante buscar ayuda temprano cuando una persona muestra cambios importantes en su conducta, estado de ánimo o vida diaria. Señales como tristeza continua, aislamiento o hablar de sentimientos de desesperanza deben tomarse en serio. Buscar ayuda temprano puede hacer una gran diferencia.

Señales en *adultos y adolescentes*

- Problemas para pensar con claridad
- Tristeza o irritación duraderas
- Miedos o preocupaciones intensos
- Aislamiento de amigos o familiares
- Cambios importantes en la alimentación o el sueño
- Ira intensa
- Pensamientos extraños o confusos
- Ver o escuchar cosas que no están allí
- Dificultad para hacer tareas diarias
- Pensamientos suicidas
- Dolores frecuentes sin causa aparente
- Consumo de drogas o alcohol

Señales en *niños*

- Dificultades para hacer las tareas diarias
- Bajas calificaciones o problemas en la escuela
- Esforzarse mucho, pero igual obtener bajas calificaciones
- Cambio en la alimentación o el sueño
- Quejas frecuentes de malestar físico
- Incumplimiento de reglas o conductas problemáticas (ausentismo escolar, robo, vandalismo)
- Preocupación o ansiedad intensas
- Estar excesivamente activo o de mal humor por mucho tiempo
- Pesadillas frecuentes o miedos intensos
- Desobediencia o agresión continuas
- Rabietas frecuentes o arrebatos de ira

Si estas señales le resultan familiares, hable con un médico o profesional de salud mental. Si usted o alguien que conoce está en peligro o crisis inminente, llame al **911** de inmediato.

#MentalHealthMatters

Si usted o alguien que conoce está atravesando un problema de salud mental, hay ayuda disponible.

Comuníquese con la línea de mensajes de texto para casos de crisis de Mental Health America, disponible 24/7 (envíe un mensaje con la palabra MHA al 741-741).

Revisado por el director clínico del EAP, LMHC, CEAP.

