¿Cuándo es el momento de **buscar ayuda** para tu salud mental?

Todos enfrentamos retos de vez en cuando. Tu salud mental puede variar mucho según lo que esté sucediendo en tu vida.

Los acontecimientos de la vida pueden afectar tu salud mental y bienestar de diferentes maneras. Puedes experimentar tristeza, ansiedad o sentirte desequilibrado si estás pasando por un suceso impactante en la vida o un factor estresante menos obvio. **Reconocer estos sentimientos o acontecimientos estresantes puede ayudarte a saber cuándo buscar ayuda.**

¿Cómo sé cuándo buscar ayuda?

Podrías pensar que los momentos difíciles que has estado pasando sólo son parte de la vida, y podrías tener razón. Sin embargo, cuando parece que algunos días malos llegan con más frecuencia y duran más de dos semanas, esto puede ser más grave. Si tus métodos habituales para afrontar no te están ayudando, es hora de buscar más apoyo.

Algunas de las señales más comunes que indican que podrías necesitar apoyo o ayuda profesional son:

- Sentirte triste o sin esperanza
- Sentirte constantemente ansioso, preocupado o abrumado
- No poder concentrarte en el trabajo o escuela
- Tener grandes cambios de humor
- Alejarte de amigos, familiares y actividades
- Dificultad para afrontar los problemas diarios o el estrés
- Consumir más alcohol o drogas de lo habitual o con más frecuencia
- Volverse fácilmente irritable
- Tener cambios en los patrones de comer y dormir
- Pensar que la gente quiere que te vaya mal o que está en tu contra

Cuando una o más de estas señales te impiden funcionar bien o afectan tu calidad de vida, obtener apoyo puede ayudarte a retomar el rumbo y sentirte mejor.

¿Qué debo hacer?

Desarrolla tu bienestar a largo plazo cuidándote por medio de hábitos saludables que sigas a diario. Pregúntate con regularidad a ti mismo cómo estamos para saber cómo te sientes. Si notas que estás un poco estresado o deprimido, mejora tu salud mental con algunas herramientas de cuidado personal (takeaction4mh.com/es/learn-more-resources).

Si tienes algunas de las señales o síntomas de advertencia enumerados anteriormente, o si sientes que tus métodos habituales para afrontar no te están ayudando, busca ayuda. La ayuda podría ser hablar con alguien en quien confías, como un amigo o un familiar, unirte a un grupo de apoyo de pares o programar una cita con un profesional médico o de la salud mental. Obtén más información sobre los diferentes tipos de ayuda que están disponibles (takeaction4mh.com/es/learn-more-resource).

¿Qué es una crisis de salud mental?

¿Qué pasa si tus sentimientos de estrés, ansiedad o depresión siguen regresando o nunca desaparecen? ¿Qué pasa si sientes que no puedes hacer frente a lo que está pasando en tu vida? Si tus pensamientos o emociones se sienten fuera de control, es probable que vayas a tener una crisis de salud mental.

Comunícate con alguien en quien confíes y obtén ayuda tan pronto como te sea posible. Puedes elegir reunirte con un profesional de la salud mental, con tu líder religioso o cultural, o con otra fuente confiable de apoyo.

Si no puedes obtener una cita rápidamente, **cconsidera opciones como terapia en línea o hablar con alguien de una línea telefónica de atención de la salud mental o de una línea directa de crisis (takeaction4mh.com/es/get-help-now).**

Si tienes pensamientos suicidas, no esperes a buscar ayuda. Llama a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-TALK (8255) o visita www.suicidepreventionlifeline.org/chat para usar Lifeline Chat. Hay consejeros capacitados que ofrecen apoyo las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Recuerda que no estás solo y que hay ayuda disponible. Obtén más información sobre las señales de advertencia del suicidio y cómo tomar medidas para mantenerse a salvo (takeaction4mh.com/es/check-in-resources).

¿Qué pasa si estoy preocupado por alguien más?

Así como la salud mental puede ser diferente para cada persona, las señales de una crisis de salud mental pueden variar mucho.

Si notas que alguien que conoces está actuando de manera diferente a lo habitual en su comportamiento o personalidad, esta es una buena pista para preguntar "cómo estamos" y saber cómo se siente. Es posible que observes un patrón de conducta en el que la persona no se cuida a sí misma como lo hace normalmente. Por ejemplo, puede faltar al trabajo o a la escuela, dormir todo el día o evitar actividades de cuidado personal como bañarse o comer.

Pregunta cuál es la mejor forma de darle apoyo. Incluso puedes ayudarla a explorar opciones para otros tipos de ayuda. **Encuentra ideas sobre cómo iniciar la conversación con la persona (takeaction4mh.com/es/check-in-resources).**

Toma acción de inmediato si alguien se pone a sí mismo o pone a otros en riesgo de sufrir daño. Si la persona tiene tendencias suicidas (suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol), consigue ayuda comunicándote con la Línea Nacional de Prevención del Suicidio que se menciona arriba, o llama al 911 si existe una situación que pone en peligro su vida. Los consejeros de la Línea Nacional de Prevención del Suicidio pueden ofrecer apoyo a alguien en crisis y también están disponibles para ayudarte a brindar apoyo a otra persona.

PREGUNTA CÓMO ESTAMOS **APRENDE** MÁS **CONSIGUE** AYUDA

Cuando te preguntas a ti mismo y le preguntas a las personas que aprecias cómo estamos, y lo haces con regularidad, puedes tomar acción para abordar los problemas desde el principio antes de que se agraven. **Aprende más con la información disponible en el sitio web de Toma acción por la salud mental: takeaction4mh.com/es.**