



El Installment



Horizon Public Health

Boletín Mensual

Mayo 2024

¿Necesito ayuda para mi salud mental?

Primero, determine hasta qué punto sus síntomas interfieren en su vida diaria.



¿Tengo síntomas leves que han durado menos de dos semanas?

- Se siente un poco decaído.
- Se siente decaído, pero aún puede trabajar, hacer tareas escolares o realizar labores domésticas.
- Tiene cierta dificultad para dormir.
- Se siente decaído, pero aún puede cuidarse a sí mismo o a otros.

Si es así, las siguientes son algunas actividades de autocuidado que pueden ayudarle:



- Hacer ejercicios (por ejemplo, aeróbicos o yoga).
- Participar en actividades que incluyan contacto social (ya sean virtuales o en persona).
- Dormir de forma adecuada, manteniendo un horario regular.
- Comer saludablemente.
- Hablar con un amigo o pariente en quien confía.
- Practicar actividades de meditación, relajamiento y contemplación.



¿Tengo síntomas graves que han durado dos semanas o más?

- Tiene dificultad para dormir.
- Hay cambios en su apetito que originan cambios no deseados en su peso.
- Tiene dificultad en las mañanas para levantarse de la cama debido a su estado de ánimo.
- Tiene dificultad para concentrarse.
- Ha perdido interés en cosas que por lo general le son divertidas.
- No puede realizar sus actividades y funciones diarias.
- Tiene pensamientos sobre la muerte o de hacerse daño.



Busque ayuda profesional:

- psicoterapia (terapia de diálogo), ya sea virtual o en persona, individual, grupal o familiar;
- medicamentos;
- terapias de estimulación cerebral.

Si está en crisis, llame al 988 a la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis. Si habla inglés, también puede enviar un mensaje de texto al 988 o usar su chat en vivo 988lifeline.org. Además, puede comunicarse en inglés o español con la Línea de Mensajes de Texto en Tiempos de Crisis (envíe AYUDA al 741741).

Source: <https://www.nimh.nih.gov>

HORIZON



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

Nuestra misión

es promover, proteger y mejorar la salud y el bienestar de todas las personas en nuestras comunidades.



800.450.4177 or 320.763.6018



horizonpublichealth.org

Síguenos

