

CÓMO RECONOCER CUÁNDO NECESITA AYUDA PARA SU SALUD MENTAL

Piense en su salud física. Todos tenemos días en los que nos sentimos un poco doloridos, nos duele la cabeza o estamos muy cansados. Eso no significa necesariamente que esté enfermo. Uno está enfermo cuando algo cambia repentinamente y significativamente, se empeora o le impide funcionar correctamente.

La salud mental es similar: podemos tener un mal día de vez en cuando, pero cuando las cosas que solían ser fáciles se vuelven mucho más difíciles, algo está pasando. En lugar de enfocarse en los síntomas físicos, deberá prestar atención a sus pensamientos, sentimientos y comportamientos.

¿QUÉ ES UNA INQUIETUD DE SALUD MENTAL?

Una inquietud de salud mental es cualquier cosa que haga creer a una persona que su salud mental puede estar sufriendo. No es necesario tener un diagnóstico de un problema de salud mental para enfrentar una inquietud de salud mental.

Signos comunes de inquietudes de salud mental:

EL AISLAMIENTO:

Solía ser muy extrovertido y positivo, pero últimamente quiere pasar la mayor parte del tiempo solo en su hogar.

EL PERDER EL INTERÉS:

No le interesan tanto las cosas que antes le agradaban: la comida, la música, los pasatiempos, los amigos, el trabajo y la escuela.

PROBLEMAS PARA CONCENTRARSE:

No puede concentrarse lo suficiente para seguir las conversaciones con sus amigos.

TENER POCAS PACIENCIA:

Se irrita con facilidad y ataca a las personas que le importan.

Muchas personas, si no se sienten suficientemente enfermas, no buscan ayuda cuando comienzan a tener síntomas de una inquietud de salud mental. El promedio de la demora entre la aparición de los síntomas y el tratamiento es de 11 años,¹ lo que significa que muchas personas pasan meses o años enfrentando problemas de salud mental antes de recibir un diagnóstico. Nunca es demasiado pronto para buscar tratamiento – si usted quiere recibir ayuda para su salud mental, usted merece recibirla.

APRENDER SOBRE UNO MISMO

Es difícil saber cuándo está decayendo la salud mental si no está en contacto con uno mismo o no presta atención a sus pensamientos, sentimientos y comportamientos habituales:

Dedique tiempo para pensar en su vida diaria.

¿Cómo es su estado de ánimo típico? ¿Cómo es su nivel de energía? ¿Cómo está su apetito? ¿Cuál es su rutina de dormir? ¿Cómo es su vida social? ¿Cómo está su salud física? Cuando una o más de estas cosas cambian significativamente, podría ser una señal de una inquietud de salud mental subyacente.

Considere la posibilidad de hacer un seguimiento de su estado de ánimo y energía para ver si puede encontrar algún patrón.

Por ejemplo, si no tiene un horario regular de dormir, realice un seguimiento de las horas que duerme cada noche: tal vez descubra que el levantarse más temprano lo hace más feliz que dormir hasta tarde.

Piense en otros factores que puedan estar relacionados con su salud mental.

Pueden ser factores como el clima o pasar tiempo con ciertas personas. Tal vez se dé cuenta de que los días de lluvia suelen significar que su estado de ánimo es un poco más bajo de lo habitual o que las conversaciones con cierto amigo lo están agotando últimamente. A veces no hay nada que pueda hacer para cambiar sus circunstancias, pero ser consciente de sus factores desencadenantes puede ayudarlo a manejar sus expectativas y cuidarse a sí mismo.

APRENDER SOBRE LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

Ha dado un gran primer paso al aprender a cuidar de su salud mental de forma proactiva. Pero a veces, los problemas de salud mental lo sorprenden. Algunas personas tienen problemas de salud mental y no se dan cuenta; si es algo con lo que siempre ha lidiado, es fácil asumir que es así para todos. La vida puede ser un reto, pero cada día no debería ser difícil ni estar fuera de su control. Si es así, obtenga información sobre los síntomas de los diferentes problemas de salud mental para ver si algo se ajusta a sus experiencias.



SI ESTÁ PREOCUPADO POR SU SALUD MENTAL O SIMPLEMENTE QUIERE COMPROBAR SU ESTADO DE SALUD, TOMA UNA PRUEBA DE SALUD MENTAL EN MHASCREENING.ORG.

FUENTES

1 Wang, P.S., Berglund, P.A., Olfson, M., Kessler, R.C. (2004). Delays in initial treatment contact after first onset of a mental disorder. *Health Services Research*, 39(2). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1361014/>