

¿ESTÁ PREOCUPADO POR ALGUIEN?

HAY AYUDA Y ESPERANZA DISPONIBLES



Los estudios indican que hasta un **70%** de las personas que están luchando con una crisis mental no están recibiendo el tratamiento necesario, y que de cada cinco intentos de suicidio cuatro son precedidos por avisos de advertencia muy claros

USTED PUEDE HACER ALGO AL RESPECTO.

Anime a la persona por quien usted se preocupa a que busque ayuda, y ayúdela a que se conecte con la misma.

SEÑALES DE PELIGRO en Niños y Adolescentes

El suicidio es la segunda causa de muerte en niños entre las edades de 12-17 años, según el CDC (por sus siglas en inglés). El Instituto Nacional de Salud Mental encuentra que el 50% de las enfermedades mentales comienzan a la edad de 14 años.

Manténgase alerta a:

- Cambios en el Rendimiento Escolar
- Preocupaciones o Ansiedad en Exceso
- Hiperactividad
- Pesadillas Persistentes
- Desafío a la Autoridad, Enojo, o Agresión Persistente
- Cambios en los Hábitos de Sueño o Alimenticios
- Quejas Excesivas de Padecimientos Físicos
- Un Temor Intenso de Aumentar de Peso
- Un Prolongado Estado de Animo Negativo, a Menudo Acompañado de Pensamientos de Mortandad

SEÑALES DE PELIGRO en Adultos:

- Pensamientos confusos
- Depresión, Tristeza, o Irritabilidad Prolongada
- Cambios Extremos en el Estado de Animo
- Sentirse 'Atrapado' o en 'Dolor Insoportable'
- Temores, Preocupaciones y Ansiedades
- Aislamiento Social
- Cambios Dramáticos en los Hábitos Alimenticios o de Sueño
- Mostrar Rabia o Hablar Acerca de Vengarse
- Ilusiones o Alucinaciones
- Inhabilidad Creciente de Sobrellevar los Problemas y las Actividades Diarias
- Pensamientos Suicidas
- Numerosos e inexplicables padecimientos físicos
- Uso Incrementado de Alcohol o Drogas



HACER USTED?

Anime a la persona por la cual usted está preocupado a que busque ayuda y ayúdelo a que se conecte con la misma.

Acepte y valide sus preocupaciones. No niegue las señales de advertencia preocupándose sobre lo que dirán o pensarán otras personas o preguntándose qué causó que su ser querido enfermase. No acepte estigmas.

Busque maneras de manejar comportamientos inusuales. Los signos externos de las enfermedades mentales son a menudo conductuales. Algunos individuos con una enfermedad mental pueden exhibir conductas antisociales, aún después de haber comenzado un tratamiento. Coménteles a su doctor sobre estos comportamientos y desarrolle una estrategia para manejarlos.

Establezca una red de apoyo. Cuando le sea posible, busque apoyo de familiares y amistades. Si siente que no puede comentar sobre su situación con ellos, consiga un grupo de apoyo o de autoayuda.

Busque consejería. La terapia puede beneficiar tanto al individuo con la enfermedad mental como a otros miembros de la familia. Un profesional de la salud mental puede sugerirle maneras de cómo manejar y entender mejor el padecimiento. Sea paciente y busque a la persona correcta para usted.

Tome tiempo para si mismo. Si usted es quien cuida de alguien que está enfermo, usted necesita tomar tiempo para usted mismo para prevenir frustrarse o enojarse.

ayudar a los demás.

Aprenda Primeros Auxilios para la Salud Mental y Primeros Auxilios para la Salud Mental en los Adolescentes. Aprenderá cómo preservar la vida de una persona que puede estar en peligro de hacerse daño a si mismo o a otros, cómo proveer ayuda para prevenir que el problema se torne más serio, como promover y mejorar la recuperación y proveer alivio y apoyo.

Cortesía de Mental Health America

HAY AYUDA DISPONIBLE

Colorado Crisis Services
Líneas de Crisis 24/7..... **844.493.TALK (8255)**
Hable con un consejero

Hospital West Springs..... **970.201.4299**
Se puede ingresar 24/7 al

Consiga una oficina para servicios ambulatorios y otros recursos en la página **MindSpringsHealth.org**



MIND SPRINGS *health*

Prevention. Care. Recovery.