Un vistazo a la Salud Mental

Tener una condición de salud mental puede dificultar el trabajo, el desempeño académico, mantener una rutina regular, hacer y conservar amistades, comunicarse con los demás, cuidarse a sí mismo, entre otras cosas.



Salud Mental: Datos*

- Los problemas de salud mental pueden afectar a cualquiera.
- 1 de cada 5 adultos estadounidenses experimentó una condición de salud mental
- 1 de cada 6 jóvenes ha experimentado un episodio de depresión grave
- 1 de cada 20 estadounidenses ha vivido con una enfermedad mental seria

Primeros Signos y Síntomas*:

- Alteraciones en los patrones de sueño y alimentación
- Falta de interés en participar en las actividades diarias o habituales
- Bajo o poco nivel de energía o desinterés
- Dolores y molestias sin explicación
- Ser más reactivo con tus seres queridos
- Tener cambios de humor fuertes que afectan tus relaciones
- Pensar en hacerte daño o tener pensamientos negativos todo el tiempo
- Sentirte fuera de control, olvidadizo, confundido o nervioso
- Aumento del uso de formas poco saludables de lidiar con las cosas (beber, fumar, uso caótico de sustancias)
- Dificultad para hacer las tareas diarias (personales o de la escuela/trabajo)

*Referencia: Substance Abuse and Mental Health Services Administration - What is Mental Health?

Vivir bien y Cuidando su Salud Mental

01. Sigue tu plan de tratamiento. Consulta al médico si necesitas ajustar algo.

02. Mantén a tu médico de cabecera al tanto, para un manejo a largo plazo.

03. Infórmete acerca de tu condición. Desarrolla hábitos para manejarla.

04. Practica un buen cuidado personal. Habla con tus familiares y amigos.



Para recibir apoyo, simplemente llame, visite o escanee

Es posible manejar estas condiciones, superar los desafíos y llevar una vida significativa y productiva.

Hoy en día, hay nuevas herramientas, tratamientos basados en evidencia y sistemas de apoyo social que ayudan a las personas a sentirse mejor y a seguir sus metas.

¿Estás en crisis? Llama o envía un mensaje de texto al 988

Escanéame

PPMD ofrece apoyo de pares para familias, de alguien que sabe lo que es tener un/a hijo/a con una discapacidad o una necesidad especial de salud.

PPMD ofrece información y recursos para ayudar a las familias de niños/as con discapacidades, necesidades de salud especiales y necesidades de salud conductual.

PPMD está aquí para ayudarte, por favor contáctanos si necesitas más ayuda o llena una referencia para recibir apoyo específico para las necesidades de su hijo/a.

The Parents' Place of Maryland
802 Cromwell Park Dr, Suite H
Glen Burnie, MD 21061

(410) 768-9100
ppmd.org

@ThePPMD & @ThePPMDEspañol
@theparentsplaceofmd & @theppmdespañol
@TheParentsPlaceOfMaryland