

# #Hablemos sobre la salud mental

Spanish | Español

A lo largo de nuestra vida, nos alientan a cuidar nuestra salud física, pero es imprescindible que también se le dé prioridad a su salud mental o a su bienestar mental. La lista que figura a continuación es una lista básica de los desencadenantes más comunes de una crisis de salud mental. Cuando usted o un ser querido ha experimentado un potencial desencadenante que luego presente dos o más de estos síntomas o señales comunes es importante que usted o la persona busque ayuda clínica.

## Desencadenantes comunes para que tenga una crisis o enfermedad de salud mental

- estrés;
- pérdida de un ser querido;
- eventos traumáticos;
- rotura de una relación;
- abuso de alcohol y drogas;
- situación traumática;
- acoso e intimidación;
- presiones y expectativas sociales;
- expectativas financieras;
- presiones en el lugar de trabajo;
- falsas expectativas personales;
- discriminación basada en la sexualidad o identidad de género;
- violencia doméstica;
- infertilidad y pérdida perinatal;
- embarazo;
- menopausia.

## Conocer los síntomas y señales más comunes de una enfermedad mental

Para ponerlo en claro, una "señal" es lo que usted ve en alguien y un "síntoma" es lo que alguien puede sentir o experimentar.

### Conducta

- retraimiento;
- imposibilidad de cumplir las tareas;
- ampararse en el alcohol o las drogas;
- falta de concentración;
- evitar concurrir a eventos sociales;

### Sentimientos

- sentirse abrumado(a);
- culpable;
- irritable;
- frustrado(a);
- poca confianza;
- infeliz;
- indeciso(a);
- desilusionado(a);
- sentirse desolado(a);

### Salud física

- cansado(a) todo el tiempo;
- enfermo(a) y agotado(a);
- tener cefalea y dolores musculares;
- malestar estomacal;
- pérdida o cambio en el apetito;
- aumento o pérdida de peso significativa.

Es importante saber que estos indicadores son básicos; la realidad es que alguien que vive con un trastorno de salud mental puede no mostrar ninguno de estos síntomas o señales. Por este motivo es importante que, como comunidad, sigamos generando una cultura positiva en torno a la salud mental, eliminando los estigmas o barreras para generar oportunidades para que aquellas personas que se sientan aisladas busquen apoyo.

**Puede encontrar ayuda y apoyo de diversas maneras: en la familia y los amigos, y en profesionales de la salud como su médico de cabecera (GP) o psicólogo.**

**Si usted o un ser querido necesita apoyo, la línea Lifeline está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, 365 días del año. Llame al 13 11 14.**



Man Anchor

[mananchor.com.au](http://mananchor.com.au)



Man Anchor

@ManAnchor

man\_anchor

**Conocer los síntomas más comunes de un trastorno de salud mental es tan importante como saber hacer resucitación cardiopulmonar, ambos tienen la capacidad de salvar vidas.**