

CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA SALUD MENTAL

COMPRENDER SU SALUD MENTAL PUEDE AYUDARLE A ENCONTRAR EL APOYO QUE NECESITA

CONCEPTOS BÁSICOS DE SALUD MENTAL

- Los trastornos de salud mental como la ansiedad, la depresión, el trastorno bipolar y el trastorno obsesivo-compulsivo (TOC), afectan su bienestar emocional, psicológico y social



¿A QUIÉN AFECTA ESTO?

USTED NO ESTÁ SOLO

1 de cada 5

adultos estadounidenses
padece una enfermedad
mental



¿NECESITA AYUDA?

Considere buscar ayuda si experimenta lo siguiente durante 2 semanas o más

- Dificultad para dormir
- Incapacidad para regular el estado de ánimo
- Pérdida de interés en las actividades diarias

RECURSOS EN CASO DE CRISIS

- Hay ayuda confidencial disponible
- **Si está sufriendo una crisis**, comuníquese con la Línea de Suicidio y Crisis

Llame o envíe un mensaje de texto al 988

