

SALUD CONDUCTUAL

Saber qué buscar y cómo encontrar ayuda

NEBRASKA
HEALTH
NETWORK



El número de personas que informan tener signos de ansiedad o depresión va en aumento. Casi **una de cada cinco personas en los Estados Unidos vive con un trastorno de salud mental**, un aumento de 1.5 millones de 2019 a 2020. Comprender sus síntomas o a qué debe prestar atención en un ser querido puede ayudarle a **gestionar mejor su salud y bienestar**.

COMPRENDER LA DEPRESIÓN Y LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD

La depresión tiene efectos negativos en sus acciones, mentalidad y sentimientos. Los problemas físicos y emocionales de la depresión pueden disminuir su capacidad para funcionar en el trabajo y en casa, y repercutir negativamente en su calidad de vida. Aunque se trata de una enfermedad grave, la depresión es común y es tratable.

Los trastornos de ansiedad incluyen una serie de enfermedades relacionadas con el estrés, la ansiedad, el pánico o las fobias. Estas afecciones y sentimientos a menudo existen además de la depresión. Aunque son altamente tratables, sólo el 36% de las personas que padecen trastornos de ansiedad buscan tratamiento.



SÍNTOMAS

Si usted o alguien que conoce padece depresión o ansiedad, es posible que note estos signos comunes:

- Estado de ánimo triste o deprimido
- Pérdida de energía o aumento de la fatiga
- Cambios en el apetito, pérdida o aumento de peso sin relación con la dieta
- Pensamientos suicidas
- Problemas para dormir o dormir demasiado
- Pérdida de interés o placer por las actividades que antes se disfrutaban
- Sentirse inútil o culpable
- Dificultad para concentrarse o pensar
- Aumento de la actividad física sin propósito (ritmo, incapacidad para permanecer sentado)

Reconocer una preocupación es el primer paso. A partir de ahí, puede trabajar con su proveedor de atención sanitaria para desarrollar un plan para controlar su enfermedad, identificar los signos de comportamiento progresivo y saber qué hacer si no mejora.

A LA HORA DE BUSCAR ASISTENCIA, SU PROVEEDOR PUEDE TENER EN CUENTA:

- Tratamiento avanzado o terapia con un especialista autorizado en salud conductual
- Gestión de la medicación
- Mejoras en el estilo de vida, como comer sano, dormir lo suficiente y mantenerse físicamente activo



CUÁNDO BUSCAR AYUDA DE URGENCIA:

Si experimenta síntomas graves de depresión, debe recibir tratamiento lo antes posible. Esto puede incluir llamar a su proveedor de asistencia sanitaria, llamar al 9-1-1 para pedir ayuda de emergencia o acudir al servicio de urgencias más cercano. Los signos graves de depresión pueden incluir:

- Pensamientos de autolesión o pensamientos homicidas
- Síntomas graves que amenazan el funcionamiento diario o el bienestar

Nunca ignore los comentarios o pensamientos sobre el suicidio; comuníquelos a un profesional sanitario o terapeuta. Si una persona que conoce se niega a recibir atención médica y usted considera que es un peligro para sí misma o para los demás, llame al 9-1-1.

	¿Cómo puedo ayudarme a mí mismo?	¿Cómo puedo ayudar a un ser querido?
	Intente hacer cosas que antes le gustaban y sea amable con usted mismo	Un primer paso importante es ponerle en contacto con un profesional sanitario
	Conservarse activo y hacer ejercicio mientras mantiene una cantidad de sueño saludable	Hacerle una invitación a pasear, a salir o a realizar actividades
	Dividir las tareas grandes en pequeñas, pedir ayuda cuando encuentre obstáculos	Ayudar a organizar el transporte a las citas, identificar recursos de apoyo en su comunidad
	Pasar tiempo con personas con las que disfruta	Fomentar la conexión con la familia, los amigos y la comunidad
	Posponer las decisiones importantes de su vida hasta que se sienta mejor	Recordarle que, con el tiempo y tratamiento, los problemas y preocupaciones de salud conductual pueden mejorar
	Elaborar un plan de seguridad si tiene pensamientos de hacerse daño	Nunca ignorar los comentarios sobre el suicidio; comunicarlos a un profesional de la salud
	Asegurarse de estar al día y activo con sus medicamentos	Ayudarles a establecer recordatorios y a comentar la gestión de la medicación con su proveedor

Buscar ayuda:



Grupos de apoyo y Recursos CommunityRelay.com



Asesoramiento en crisis 24 horas al día, 7 días a la semana
888-866-8660



Asesoramiento en crisis 24 horas al día, 7 días a la semana
800-273-8255
Envíe HOME al 741741



Asesoramiento en crisis 24 horas al día, 7 días a la semana
855-581-8111
Texto, 855-895-8398

BHA1