

¿Necesito ayuda para mi salud mental?

Tómese un momento para determinar hasta qué punto sus síntomas interfieren en su vida diaria.

¿Ha tenido síntomas leves que han durado menos de dos semanas?

- se siente triste, estresado o preocupado, pero aún puede cuidarse a sí mismo y a otros;
- se siente cansado o con poca energía, pero aún puede llevar a cabo sus tareas y actividades;
- tiene menos interés en las cosas que por lo general disfruta;
- tiene cierta dificultad para dormir.



Estas actividades pueden ayudarle a sentirse mejor:

- Hacer ejercicio con regularidad, comer saludablemente y dormir entre siete y nueve horas.
- Pasar tiempo con sus seres queridos.
- Practicar actividades de meditación o ejercicios de respiración.
- Dedicar tiempo a actividades poco estresantes que disfruta.
- Ofrecerse como voluntario para ayudar a otras personas.



Si estas actividades no le ayudan o los síntomas empeoran, hable con su proveedor de atención médica.

¿Tiene síntomas graves que han durado dos semanas o más?

- se siente triste, con ganas de llorar o desesperanzado;
- se siente irritable o frustrado;
- se siente inútil o culpable;
- se siente cansado o con poca energía;
- ha perdido interés en cosas que por lo general disfruta;
- tiene dificultad para concentrarse o para tomar decisiones sencillas;
- tiene dificultad para finalizar sus tareas y actividades;
- hay cambios en su apetito, peso, sueño y deseo sexual.



Busque ayuda profesional.

Hay formas que pueden ayudarle a sentirse mejor. Entre las opciones de tratamientos frecuentes se incluyen la terapia y los medicamentos. Obtenga más información: nimh.nih.gov/busqueayuda.



Si tiene pensamientos suicidas o deseos de hacerse daño, busque ayuda de inmediato.

Llame o envíe un mensaje de texto al **988**, la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis, o use su chat en vivo en 988lifeline.org. Este servicio ofrece apoyo confidencial las 24 horas del día. En situaciones potencialmente mortales llame al **911**.



Revisada en 2025

nimh.nih.gov/misaludmental