

# ¿Necesito ayuda para mi salud mental?

Primero, determine hasta qué punto sus síntomas interfieren en su vida diaria.



## ¿Tengo síntomas leves que han durado menos de dos semanas?

- Se siente un poco decaído.
- Se siente decaído, pero aún puede trabajar, hacer tareas escolares o realizar labores domésticas.
- Tiene cierta dificultad para dormir.
- Se siente decaído, pero aún puede cuidarse a sí mismo o a otros.



## Si es así, las siguientes son algunas actividades de autocuidado que pueden ayudarle:

- Hacer ejercicios (por ejemplo, aeróbicos o yoga).
- Participar en actividades que incluyan contacto social (ya sean virtuales o en persona).
- Dormir de forma adecuada, manteniendo un horario regular.
- Comer saludablemente.
- Hablar con un amigo o pariente en quien confía.
- Practicar actividades de meditación, relajamiento y contemplación.

Si los síntomas anteriores no mejoran o parece que están empeorando, a pesar de los esfuerzos de autocuidado, hable con su proveedor de atención médica.



## ¿Tengo síntomas graves que han durado dos semanas o más?

- Tiene dificultad para dormir.
- Hay cambios en su apetito que originan cambios no deseados en su peso.
- Tiene dificultad en las mañanas para levantarse de la cama debido a su estado de ánimo.
- Tiene dificultad para concentrarse.
- Ha perdido interés en cosas que por lo general le son divertidas.
- No puede realizar sus actividades y funciones diarias.
- Tiene pensamientos sobre la muerte o de hacerse daño.



## Busque ayuda profesional:

- psicoterapia (terapia de diálogo), ya sea virtual o en persona, individual, grupal o familiar;
- medicamentos;
- terapias de estimulación cerebral.

Para ayudarle a encontrar tratamientos, visite la página de ayuda para enfermedades mentales: [nimh.nih.gov/busqueayuda](https://nimh.nih.gov/busqueayuda).

Si está en crisis, llame al 988 a la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis. Si habla inglés, también puede enviar un mensaje de texto al 988 o usar su chat en vivo [988lifeline.org](https://988lifeline.org). Además, puede comunicarse en inglés o español con la Línea de Mensajes de Texto en Tiempos de Crisis (**envíe AYUDA al 741741**).

