



Septiembre Amarillo

¡Cuidar de la salud mental es importante!

Vamos juntos a derribar tabús

La falta de claridad, de consciencia o espacio para el diálogo, son algunos de los motivos que dificultan el abordaje y tratamiento adecuado de las dolencias psicológicas.

¿Y qué debes hacer en situaciones de riesgo?

Ten cuidado con señales de advertencia tales como:



Aislamiento.

Pérdida de interés en actividades que le gustaban antes.

Descuido en la apariencia.

Cambios en el sueño y el apetito.

Uso de frases como "Preferiría desaparecer".

Algunas recomendaciones:



Deshazte de cualquier prejuicio.



Evita o trata de disminuir el consumo de alcohol y otras drogas.



Ten en cuenta que existen diferentes tipos de enfermedades mentales y que, para cada una, existe un tratamiento adecuado.



Afronta la consulta con el psiquiatra (o el asesoramiento para una consulta), de la misma forma como lo harías con cualquier otro médico especialista.



Si tú o alguien que conoces presenta señales de alerta, ofrécele ayuda y anímalo a visitar a un especialista.