

# Entender la salud mental

Para entender la salud mental, primero debemos pensar en nuestra salud física. Cuando nuestro cuerpo se siente mal, hacemos cosas para intentar sentirnos mejor. Por ejemplo, si tenemos una tos terrible, podemos intentar descansar, tomar medicamentos o ir al médico.

Pero ¿qué ocurre si nos sentimos tan tristes que no tenemos energía? ¿Qué hacemos si no podemos dormir porque pensamos demasiado? Necesitamos tener un plan para tratar este tipo de sentimientos, igual que una tos. Estos son ejemplos de salud mental. Si esta información es nueva para usted, no se preocupe, no está solo y hay ayuda.

En el pasado, la salud mental se enseñaba menos que la salud física. Sin embargo, ahora eso está cambiando. Hemos aprendido que cuidar nuestra salud mental puede reducir el sufrimiento de todos, y esperamos que nos ayude a educar a los demás.

Juntos podemos comprender y apoyar mejor la salud mental y física de los demás.



**EXODUS  
REFUGEE  
IMMIGRATION INC.**

## Acerca de Exodus

Exodus Refugee Immigration se dedica a la protección de los derechos humanos al atender las necesidades de reasentamiento de refugiados y otras personas desplazadas que huyen de la persecución, la injusticia y la guerra, acogiéndolos en Indiana.

Exodus tiene una larga historia de acogida de refugiados y asilados de muchos países, culturas, idiomas, credos y opiniones políticas. Comenzamos en 1981 con la misión de atender las necesidades legales de los inmigrantes y refugiados cubanos, que habían llegado como parte del éxodo del Mariel en 1980. Desde entonces, Exodus ha ayudado a miles de refugiados de más de 50 países diferentes a establecer nuevas vidas en Indiana.

Este recurso fue elaborado por el equipo de bienestar mental de Exodus. Si desea saber si reúne los requisitos para recibir servicios de bienestar mental en Exodus, puede llamar a nuestra oficina al 317-921-0836. Si desea obtener más información sobre Exodus, puede consultar nuestro sitio web: [www.exodusrefugee.org](http://www.exodusrefugee.org).

# ¿Qué es la salud mental?



## ¿Qué es la salud mental?

La salud mental incluye cómo nos sentimos, qué pensamos y qué hacemos o cómo actuamos; también podemos llamarla nuestra salud emocional, mental y social. Puede pensar, sentir y actuar en forma saludable o no saludable para usted. La salud mental es esencial en todas las etapas de la vida, desde la niñez hasta la vejez. A veces podemos aprender a hacer mejoras por nuestra cuenta o con la ayuda de amigos y familiares, pero otras veces necesitamos la ayuda de un profesional experto en salud mental.

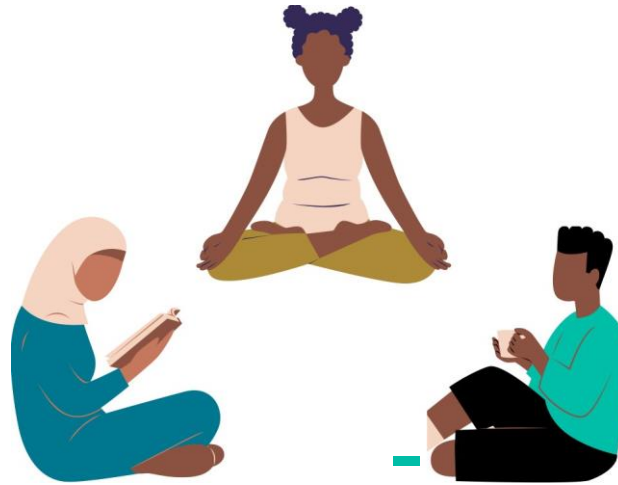
## ¿Cómo sabe si necesita ayuda?

Si responde de forma afirmativa a estas preguntas, se podría beneficiar de la ayuda de un profesional.

- ¿Se siente triste, enfadado, asustado o estresado la mayor parte del tiempo?
- ¿Tiene problemas para conciliar o mantener el sueño?
- ¿Tiene demasiados pensamientos y le resulta difícil detenerlos?
- ¿Se siente enfermo o tiene dolor, pero los médicos dicen que está sano?
- ¿Alguna vez ha sentido de repente que cosas malas del pasado volvían a suceder?
- ¿Le cuesta concentrarse o recordar cosas?
- ¿Siente que no tiene energía?
- ¿Se enfada sin motivo?
- ¿Se siente culpable por algo que no ha hecho?
- ¿Le cuesta permanecer sentado?

## ¿Qué puede hacer para mejorar su salud mental?

- Duerma lo suficiente.
- Siga una dieta sana.
- Mueva su cuerpo, haga ejercicio.
- Dígle a alguien de su confianza que tiene problemas y que necesita ayuda.
- Celebre los pequeños logros.
- Intente agradecer por una cosa cada día.
- Rece o medite para sentirse tranquilo.
- Salga a dar un paseo o pase tiempo en la naturaleza.
- Hable, envíe mensajes o pase tiempo con otras personas.
- Respire de forma lenta y profunda.
- Intente ayudar a los demás.



**Recuerde que no está solo y que puede volver a sentirse bien.**

**Hay muchas formas de mejorar su salud mental. Siempre hay esperanza.**

## ¿Y si todavía necesita ayuda?

En los Estados Unidos, muchas personas han recibido formación para ayudar. Los psicólogos, consejeros, trabajadores sociales y terapeutas están formados para ayudarle a comprender, mejorar y gestionar su salud mental; los psiquiatras son médicos especializados en salud mental y pueden administrar medicamentos si es necesario.

Todos los profesionales escucharán sus problemas y lo ayudarán a aprender a sentirse mejor. A esto lo llamamos terapia, y hay muchos tipos diferentes. Algunos medicamentos pueden tratar su salud mental igual que otras enfermedades; sin embargo, se recomienda utilizar medicamentos junto con la terapia para obtener los mejores resultados.



## Obtener ayuda

**Si no se siente a salvo, llame al 911.**

- Si tiene pensamientos de hacerse daño y necesita hablar con alguien, llame al 988 en cualquier momento, de día o de noche, y alguien lo ayudará.
- Dígaselo a su médico, quien podrá ponerlo en contacto con ayuda.
- Si tiene un gestor de casos o alguien a quien acudir en busca de ayuda, puede pedirle que lo ayude a encontrar ayuda profesional.