

Folleto de Salud Mental del Estudiante

La escuela puede ser un momento emocionante, lleno de nuevas experiencias, pero a veces se puede sentir como si fuera más de una lucha. Este folleto está destinado a ayudarle a trabajar a través de un momento difícil.

La vida puede ser estresante. Entre el drama de amigos, los horarios llenos, las clases, los clubes, las relaciones, los deportes, los empleos, las expectativas de los padres, averiguar quién eres, la incertidumbre sobre las cosas, y no dormir lo suficiente, la vida de vez en cuando puede bajar y sentir abrumador. Y eso es normal.

Lo que no es normal es luchar a través de cada día, sintiendo que las cosas sólo empeorarán. Tal vez sientas que has perdido el control, que nada importa, o que estás solo. Estos sentimientos pueden indicar una condición que requiere ayuda profesional, como depresión, ansiedad u otras condiciones de salud mental.

No todo el mundo experimenta las condiciones de salud mental de la misma manera, **pero todos los que luchan con su salud mental merecen ayuda.** La depresión está entre las condiciones más comunes experimentadas. Es una enfermedad médica compleja que interfiere significativamente con la capacidad de un individuo para funcionar, disfrutar de la vida y sentirse como ellos mismos.

Una serie de factores pueden contribuir a que una persona deprimida; La predisposición genética y los eventos estresantes de la vida pueden desempeñar ciertamente un papel, pero a veces la depresión puede ocurrir sin una causa obvia. Esto significa que cualquier persona puede deprimirse, incluso aquellos que aparentemente tienen todas las razones para ser felices.

La depresión comúnmente afecta sus pensamientos, sus emociones, sus comportamientos y su salud física en general. Experimentar cualquiera de estos síntomas por sí solo no constituye depresión; Un diagnóstico de depresión requiere que varios de estos síntomas ocurran durante al menos dos semanas. Estos son algunos de los síntomas más comunes que apuntan a la presencia de depresión:

Sentimientos:

- Tristeza
- Desesperación
- Culpa
- Mal humor

- Explosiones enojadas
- Pérdida de interés en amigos, familiares y actividades favoritas

Pensamientos:

- Problemas para concentrarse
- Dificultad para tomar decisiones
- Problemas para recordar
- Pensamientos de hacerse daño
- Delirios y / o alucinaciones también pueden ocurrir en casos de depresión severa

Comportamientos:

- Retirándose de la gente
- Abuso de sustancias
- Falta de trabajo, escuela u otros compromisos
- Los intentos de dañarse (por ejemplo, cortar)

Problemas físicos:

- Cansancio o falta de energía
- Dolores y dolores inexplicables
- Cambios en el apetito
- Pérdida o ganancia de peso
- Cambios en el sueño - dormir demasiado poco o demasiado

Si usted está experimentando síntomas de depresión, es importante hablar con un adulto de confianza (padre, maestro, consejero, entrenador o clero) o médico para que pueda obtener la ayuda que necesita. **La depresión no desaparece por sí misma, pero con la ayuda adecuada puede ser tratada!** Los estudios demuestran que más del 80% de la gente puede sentirse mejor con la terapia de la charla (consejería) y / o la medicación.

Tal vez usted ha notado que su amigo no ha estado actuando como ellos últimamente y que está preocupado acerca de si o no están realmente "bien" después de todo. Si usted piensa que un amigo puede estar deprimido, muéstreles que usted cuida alcanzando hacia fuera. Dése tiempo para hablar en un lugar privado y cómodo. Honestamente compartir lo que has notado (cambios en el comportamiento, las cosas que han dicho o hecho) y preguntarles cómo se sienten. Déjelos saber que usted los está pidiendo porque usted cuida, porque usted quisiera que se sintieran mejores, y porque hay ayuda. Hágales saber que hay esperanza y ayuda disponible, y apoyarlos para obtener la ayuda que necesitan. Si no se siente cómodo preguntando a su amigo, comparta sus preocupaciones con un adulto de confianza que pueda.

Hablar acerca de la salud mental puede ser difícil, pero alcanzar y obtener ayuda para la depresión es una de las cosas más valientes e importantes que puedes hacer por ti mismo o por un amigo. **Podría incluso una vida segura.**

Recursos

En casa o fuera de la escuela:

- Hable con un padre o un pariente mayor
- Llame a su pediatra o médico
- Hable con alguien en su iglesia

En su escuela:

- Hable con un adulto de confianza, con un maestro, con un director de aprendizaje o con su SSS.

24/7 Líneas de ayuda confidenciales:

- Línea de Crisis de la Juventud de California: 800-843-5200
- Trevor Lifeline para Jóvenes LGBTQ: 866-488-7386
- Línea de Vida Nacional de Prevención del Suicidio: 800-273-8255
- Servicios regionales de prevención y crisis de suicidios: 800-273-TALK

Si alguien está en peligro inmediato, llame al 911.

**Obtener ayuda no significa que haya fracasado,
Significa que has permitido a otros mostrar que se preocupan.**