

Manteniéndonos Sanos Mentalmente: Primera Parte

Reconociendo la Necesidad de Buscar Ayuda para enfrentar la Ansiedad, la Depresión y el Suicidio

En estos tiempos tan inciertos es importante mantenernos fuertes y resistentes. Reconocer los retos para el bienestar mental de los miembros es difícil especialmente ahora ya que la comunicación es a través del teléfono, por correo electrónico o mensajes de textos y no en persona. Pregúntese lo siguiente:

- ¿Hay un cambio en la actitud del miembro más de lo esperado debido a la situación actual?
- ¿Contestan las llamadas tarde, no contestan, dicen que se les olvidó esperar la llamada? ¿Es este comportamiento diferente a su comportamiento usual?
- ¿Ellos(as) no devuelven las llamadas o textos como lo harían usualmente?
- ¿Cuándo usted habla con el miembro, parece desinteresado(a)?
- ¿Parece que el miembro está evitando hablar con usted o responder sus preguntas?
- ¿Parecen estar solitarios o aislados?

Los escenarios de arriba pueden indicar que el miembro está teniendo problemas mentales.

Abajo hay una guía útil a seguir cuando está hablando con miembros acerca de la ansiedad, la depresión y el suicidio.

ANSIEDAD

La **ansiedad** es parte de la vida. Usted puede sentirse ansioso cuando se enfrenta a un problema en el trabajo, en la casa o antes de tomar una decisión importante. Una persona quien tiene trastorno de ansiedad, la ansiedad nunca termina y puede ponerse peor con el tiempo. Los síntomas pueden interferir con las actividades diarias y con sus relaciones personales..

Los Signos o Señales incluyen:

- Sentirse inquieto o nervioso
- Cansarse fácilmente
- Teniendo dificultad en concentrarse; tener la mente en blanco
- Sentirse irritable
- Tener tensión muscular
- Dificultad controlando los sentimientos de preocupación
- Tener problemas para dormir, tales como dificultad en dormirse o mantenerse dormido, inquietud, o sueño insatisfecho
- Palpitaciones rápidas, latidos fuertes del corazón, frecuencia cardíaca acelerada
- Sudoroso(a)
- Temblores
- Sensaciones de falta de aliento, sofocarse o ahogarse
- Sentirse que se está muriendo
- Sentirse que está fuera de control

Preguntas para Asegurarse del Bienestar Mental:

- “¿Durante los pasados tres meses, tuvo usted más días sintiéndose preocupado(a) o no?”
- “¿Está usted teniendo problemas para dormirse y para permanecer dormido(a)?”
- “¿Está usted teniendo dificultades concentrándose?”
- “¿Se está usted sintiendo más tenso(a) de lo usual?”

Consejo para el Miembro: Que debe hacer:

- Busque a un amigo o a un consejero espiritual.
- Contacte a su doctor o profesional de la salud mental.
- Vaya al hospital o al centro de emergencia.

DEPRESIÓN

La **Depresión** afecta como se siente usted, piensa y maneja sus actividades diarias, tales como dormir, comer y trabajar. La Depresión es una enfermedad seria con muchos síntomas, incluyendo síntomas físicos.

Las señales incluyen:

- Tristeza persistente, ansiedad, desanimo
- Sentimientos de desesperanza o pesimismo
- Irritabilidad
- Sentimientos de culpabilidad, inutilidad, o impotencia
- Perdida de interés o perdida de placer en actividades y pasatiempos favoritos
- Disminución de energía o fatiga
- Moverse o hablar mas lentamente
- Sentirse inquieto o tener problemas en permanecer quieto(a)
- Dificultad concentrándose, recordando o tomando decisiones
- Dificultad para dormir, despertándose temprano, o durmiendo hasta tarde
- Cambios en el apetito o cambio de peso
- Pensamientos de muerte o suicidio, o intentos de suicidio
- Malestar o dolores, dolores de cabeza, calambres o problemas digestivos sin una causa medica clara y/o no mejoran aun con tratamiento

Preguntas para Asegurarse del Bienestar Mental

- “¿Durante las dos últimas semanas, se ha sentido usted desesperanzado o deprimido(a)?”
- “¿Hay momentos cuando usted ha tenido pensamientos de suicidio?”
- “¿Como describiría usted su nivel de energía?”
- “¿Evita usted hablar con otras personas? ¿No tiene usted ganas de hablar?”

Consejo para el Miembro: Que debe hacer

- Si usted esta pensando en herirse usted mismo o intentar suicidarse, hable con alguien quien pueda ayudarle inmediatamente.
- Llame a su doctor.
- Llame al 911 para servicio de emergencia.
- Vaya al hospital más cercano al centro de emergencia.
- Llame sin cargo, las 24-horas a la línea directa Nacional de Prevención de Suicidio Lifeline al 1-800-273-TALK (1-800-273-8255); TTY: 1-800-799-4TTY (4889)

EL SUICIDIO

El **suicidio** es uno de los mayores problemas de salud público y es la causa principal de muerte en Estados Unidos. Pensamientos de Suicidio o acciones son un signo de estrés extremo y una señal o alerta de que alguien necesita ayuda.

Signos o señales incluyen:

- Hablar acerca de querer morir o matarse
- Hablar acerca de sentirse vacío, desesperanzado o de no tener razón para vivir.
- Planear o buscar la forma de matarse, como mantener muchas pastillas o píldoras.
- Hablar acerca de sentirse atrapado o sentir que no hay soluciones.
- Sentir dolor insoportable (dolor emocional o dolor físico)
- Hablar de ser una carga para otros
- Tomar licor o usar drogas frecuentes
- Alejarse de la familia y los amigos
- Estar enojado o hablar de tomar venganza
- Hablar o pensar acerca de la muerte frecuentemente
- Demostrar cambios de humor repentinamente, de tristeza a mucha calma o felicidad
- Regalando posesiones importantes o valiosas
- Despidiéndose de los amigos y la familia

Preguntas para Asegurarse del Bienestar Mental:

- “¿Como está usted enfrentando las situaciones en su vida?”
- “¿Piensa usted que podría herirse usted mismo?”
- “¿Cuáles son sus pensamientos para el futuro?”
- “¿Siente usted que la vida no vale la pena?”
- “¿Piensa usted en suicidarse?”
- “¿Tiene usted un plan en cómo o cuando matarse? ¿Piensa usted acerca de esto?”

Consejo para el Miembro: Que debe hacer:

- Si usted esta pensando en herirse usted mismo o intentar suicidarse, hable con alguien quien pueda ayudarle inmediatamente.
- Llame a su doctor.
- Llame al 911 para servicio de emergencia.
- Vaya al hospital más cercano al centro de emergencia.
- Llame sin cargo, las 24-horas a la línea directa Nacional de Prevención de Suicidio Lifeline al 1-800-273-TALK (1-800-273-8255); TTY: 1-800-799-4TTY (4889)

Fuentes:

National Institute of Mental Health. Anxiety Disorders. Retrieved April 25, 2020, from

<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders/index.shtml>

National Institute of Mental Health. Depression. Retrieved April 25, 2020, from

<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml>

National Institute of Mental Health. Suicide in America: Frequently Asked Questions. Retrieved April 25, 2020, from

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/suicide-faq/index.shtml#pub4>