

¿Está cuidando de su salud mental?

Cuidar de su salud mental es tan importante como cuidar de su salud física. Si se siente ansioso, deprimido o simplemente no se siente como sí mismo, está bien hablar con alguien sobre cómo se siente. Al fin y al cabo, cuanto antes reciba ayuda, más rápido podrá llevar la vida que desea.

SIN IMPORTAR LO QUE ESTÉ ENFRENTANDO, SIEMPRE PUEDE RECURRIR A YOUR LIFE IOWA PARA OBTENER APOYO. [/

YOUR LIFE IOWA ESTÁ A SU DISPOSICIÓN, TODO EL DÍA Y TODOS LOS DÍAS.

Cuando no sabe a dónde acudir para obtener ayuda, siempre puede comunicarse con Your Life Iowa. Nuestros profesionales compasivos ofrecen apoyo y lo conectan con recursos diseñados para volver a encaminar su vida. Puede llamar, enviar mensajes de texto o chatear en vivo con nosotros en cualquier momento, de día o de noche.

**📞 LLAME AL:
(855) 581-8111**

**📱 ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO AL:
(855) 895-8398**

**💬 CHATEE EN:
YourLifeIowa.org**

SALUD MENTAL

Cuando se trata de su salud mental, está bien pedir ayuda.

**YOUR
LIFE
IOWA**

Iowa HHS



¿CÓMO AFECTAN LOS TRASTORNOS DE SALUD MENTAL AL CEREBRO Y AL CUERPO?

Existen diversos tipos de diagnósticos de salud mental, incluidos el trastorno de ansiedad, el trastorno bipolar, la depresión, trastornos alimenticios, el trastorno de estrés postraumático, la autolesión, la esquizofrenia y demás.

Todos los diagnósticos de salud mental pueden afectar el cerebro y el cuerpo, pero la manera puede ser distinta para cada persona. Si bien algunos pueden experimentar pérdida de peso, irritabilidad o falta de sueño, otros pueden experimentar depresión continua, ataques de pánico o alucinaciones. Independientemente de cuáles sean los síntomas, la ayuda y el apoyo pueden mejorar su bienestar general.

SALUD MENTAL

⚠ ESTÉ ATENTO A ESTAS SEÑALES DE ADVERTENCIA.

Hay diversas señales que pueden indicar que alguien puede estar experimentando un trastorno de salud mental, pero estas son algunas de las más frecuentes.

- Tristeza, irritabilidad o ira duraderas
- Abstenerse de las actividades sociales
- Cambios drásticos en el sueño o la alimentación
- Cambios extremos en el estado de ánimo, incluidos "altibajos" incontrolables o sentimientos de euforia
- Exceso de miedo, preocupación o ansiedad
- Pensamiento confuso o problemas para concentrarse y aprender
- Dificultades para comprender o relacionarse con otras personas
- Cambios en el deseo sexual
- Dificultad para percibir la realidad
- Incapacidad para percibir cambios en sus sentimientos, comportamiento o personalidad
- Consumo excesivo de sustancias como el alcohol o las drogas
- Múltiples dolencias físicas sin causas obvias
- Pensar en el suicidio
- Incapacidad para realizar actividades diarias o manejar problemas y estrés diarios
- Temor intenso al aumento de peso o preocupación por la apariencia

Si usted o alguien que conoce muestra alguna de las señales de advertencia anteriores, es momento de hablar con alguien que pueda ayudar.

La recuperación es posible.

En toda Iowa, las personas que han tenido problemas con su salud mental se están recuperando. Usted también puede hacerlo. Obtener ayuda es una de las mejores cosas que puede hacer por sus relaciones, trabajo o escuela y todos los demás aspectos de su vida. No es necesario que lo haga solo.

ÁNIMO. UN MENSAJE DE TEXTO A LA VEZ.

Todos necesitamos ánimo de vez en cuando. Cuando se inscriba en el programa de mensajes de texto de Your Life Iowa, recibirá mensajes diseñados para brindarle apoyo, independientemente del desafío que enfrente.

Inscríbese en YourLifelowa.support.

📞 LLAME AL:
(855) 581-8111

📱 ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO AL:
(855) 895-8398

💬 CHATEE EN:
YourLifelowa.org