

Creo que uno de mis seres queridos está pasando por un mal momento. ¿Cómo puedo detectar las señales?

Cuando nos enfrentamos a tiempos difíciles, cada persona puede mostrar señales diferentes. Sin embargo, si tu ser querido está mostrando al menos una de las señales más comunes, es posible que necesite de tu apoyo.



Señales comunes:



Se preocupa de más o tiene mucho miedo



Está demasiado fatigado



Tiene dolores corporales sin causa aparente



Pérdida o aumento del apetito



Hay un cambio en sus patrones de sueño



Habla sobre el suicidio



Hace uso indebido del alcohol o las drogas



Evita las interacciones sociales



Se comporta de manera irracional



Tiene cambios de humor drásticos



Tiene dificultad para manejar los problemas cotidianos, las actividades y el estrés

Si tú o un conocido está teniendo una crisis, hay ayuda disponible. La Línea de Prevención del Suicidio y Crisis está disponible las 24 horas. Te pueden atender en inglés o en español.

Llama o envía un mensaje de texto al 988, o chatea con alguien en 988lifeline.org

Fuentes: Alianza Nacional sobre las Enfermedades Mentales, MentalHealth.gov, Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias