

Salud Mental



A lo largo de la vida existen situaciones que nos pueden llevar a sentir ansiedad, inseguridad, enojo y tristeza.



Si detectas

- Cansancio excesivo.
- Problemas para dormir.
- Cambios repentinos en el estado de ánimo.
- Tristeza profunda.
- Desinterés.
- Poca tolerancia.
- No tener hambre o tener mucha.

Acércate a tu familia y amigos, y busca atención médica.



Recomendaciones al llegar a vivir a un lugar nuevo

Hacer amistad con la gente del lugar donde ahora vives.



Platica tus preocupaciones con tus seres queridos.



Procura dormir de 6 a 8 horas diarias.



Visita al médico por lo menos una vez al año.



Si debes tomar **medicamentos**, llévalos siempre contigo.



Si tienes pensamientos de suicidio o hacerte daño, avisa inmediatamente a un familiar y busca ayuda profesional.

El apoyo de un **médico o profesional de la salud** te ayudará a prevenir:

- ✓ Problemas con el alcohol u otras drogas.
- ✓ Violencia.
- ✓ Que tu salud mental se deteriore.