

Los problemas mentales nos afectan a todos

¿Por qué nos interesan los problemas de salud mental?

En 2014, uno de cada cinco adultos estadounidenses tuvo un problema de salud mental. Los problemas de salud mental nos afectan a todos, pero existen muchos mitos que impiden que las personas obtengan la ayuda necesaria. Usted puede aprender datos reales de salud mental y crear una comunidad más saludable para todos.



¿Por qué algunas personas tienen problemas de salud mental?

Los problemas de salud mental no tienen nada que ver con ser flojo o débil. Hay muchos factores que contribuyen a los problemas de salud mental, como una lesión física o enfermedad, experiencias de vida (trauma o historia de abuso) o antecedentes familiares de problemas de salud mental.

¿Es posible recuperarse de los problemas de salud mental?

Muchas personas con enfermedades de salud mental mejoran y se recuperan por completo. Ahora hay más tratamientos, servicios y sistemas de apoyo comunitario y con estos servicios, las personas se recuperan de manera que puedan vivir, trabajar, aprender y participar plenamente en sus comunidades.

¿Cómo puedo ayudar a alguien con problemas de salud mental?

!Los amigos y familiares pueden hacer una gran diferencia! Recuerde:

- Extienda la mano y dígame que usted está disponible para ayudar
- Aprenda y comparta datos reales sobre la salud mental, especialmente si escucha algo que no es cierto
- Trátelo con respeto, tal como lo haría con cualquier otra persona

Para ayuda encontrando servicios de salud mental: Llame a MHA al (434) 977-4673



HealthWhys
Un mensaje de salud pública de
www.tjhd.org

Síganos en
Facebook

