

Primeros signos de que podrías necesitar ayuda

Es completamente normal que tus emociones y tu energía tengan altibajos. Todos tenemos días difíciles, semanas muy ocupadas y momentos en los que las cosas se sienten más complicadas. Sin embargo, a veces estos sentimientos permanecen un poco más de lo esperado o comienzan a afectar la forma en que realizas tus actividades diarias.

Detectar los primeros signos de angustia mental puede ayudarte a comprender qué necesitas. Te da la oportunidad de pedir ayuda antes de que las cosas se vuelvan abrumadoras. No tienes que esperar hasta que te sientas peor.

Reconocer y prestar atención a estos primeros cambios es un acto de cuidado propio.

¿Cómo pueden ser los primeros signos?

Muchas personas comienzan a notar pequeños cambios antes de que algo se sienta evidentemente "incorrecto". Estos cambios pueden ser sutiles, e incluso podrías pensar que no son importantes. Pero sí importan.

Los primeros signos más comunes son:

- Sentir más cansancio o agotamiento de lo habitual
- Tener más dificultades para concentrarse u organizarse
- Percibir aumento de la irritabilidad o sensación de nerviosismo
- Percibir cambios en el sueño: dormir muy poco o en exceso
- Aislarse de las personas o actividades que normalmente se disfrutaban
- Tener preocupaciones más frecuentes o más intensas
- Tener sensación de estancamiento, decaimiento o desmotivación
- Sentir desorientación o agobio con facilidad

Estas experiencias son comunes. No significan que estás fracasando. Implican que eres humano y que hay algo en tu vida o en tu entorno que está afectando tus recursos emocionales.

¿Cómo saber si los primeros signos se vuelven más preocupantes?

Puede que sea el momento de buscar ayuda si notas que:

- duran más de un par de semanas
- afectan tu trabajo, estudio, vida en casa o relaciones
- dificultan la realización de tareas
- hacen que evites situaciones que, por lo general, te parecen manejables
- crecen lentamente con el tiempo
- comienzan a sentirse demasiado pesados para afrontarlos solo/a

No debes temerles a estos signos. Son señales de que podrías beneficiarte de ayuda adicional y que mereces recibirla.

¿En qué caso podrías necesitar ayuda urgente?

Si tú o alguien más está experimentando lo siguiente:

- pensamientos de hacerse daño a si mismo/a o a otros
- angustia intensa que no se calma
- cambios repentinos o significativos en el comportamiento
- sentimientos de perder el control o de no sentirse seguro/a,

contáctanos de inmediato para obtener ayuda urgente. Puedes llamar al **000**, ir al servicio de urgencias más cercano o llamar a Lifeline al **13 11 14**. No está solo/a en esto. Tu seguridad es importante.

¿Qué puedes hacer en este momento?

No necesitas esperar a que todo tenga sentido antes de pedir ayuda. Puedes comenzar ahora, a tu propio ritmo.

Puedes hablar con alguien de confianza, consultar a tu médico de cabecera, llamar a la Línea de Salud Mental de Medicare, o visitar un Centro de Salud Mental de Medicare.

No necesitas una derivación o un diagnóstico para hacer ninguna de estas cosas.

Algunas sencillas formas de ayudarte mientras tanto

Recibir ayuda temprana puede marcar una diferencia significativa.

Quizás desees tratar de:

- percibir pequeños cambios en el estado de ánimo, la energía o el estrés
- mantener una rutina diaria tranquila
- tomar descansos cortos cuando las cosas se sientan demasiado abrumadoras
- mantenerte en contacto con alguien de confianza
- usar técnicas de conexión con la tierra o de relajación
- hacer una pequeña tarea a la vez

Estos pasos ayudan a estabilizar tu cuerpo y mente y pueden facilitarte el contacto con los demás cuando estés listo/a.

Mereces sentirte acompañado/a, sin importar en qué parte del camino estés

Los primeros signos no son una advertencia de que algo anda mal contigo. Son una invitación a prestar atención, a reducir la velocidad y a cuidarte. No tienes que enfrentar estos sentimientos solo/a. Ya contamos con ayuda disponible para ti y pronto dispondremos de otros recursos de apoyo.