

Hoja de consejos: Señales de problemas de salud mental

Tratando de diferenciar entre lo que se espera que los comportamientos sean y cuáles podrían ser los signos de una enfermedad mental no siempre es fácil. No hay ninguna prueba fácil que deje saber a alguien si hay enfermedad mental o son acciones y pensamientos que puedan ser comportamientos típicos de una persona o el resultado de una enfermedad física. Cada enfermedad tiene su propio conjunto de síntomas, pero algunos signos comunes de enfermedad mental en adultos y adolescentes pueden incluir los siguientes procedimientos:

- Excesiva preocupación o miedo
- Sentirse excesivamente triste o desanimado
- Pensamiento confuso o problemas de concentración y aprendizaje
- Cambios de humor extremos, incluyendo incontrolables "máximos" o sensaciones de euforia
- Prolongadas o fuertes sentimientos de irritabilidad o ira
- Evitar amigos y actividades sociales
- Dificultades de comprensión o relacionarse con otras personas
- Cambios en hábitos de dormir o sensación de cansancio y baja energía
- Cambios en la alimentación tales como aumento del hambre o la falta de apetito
- Cambios en el libido
- Dificultad para percibir la realidad (delirios o alucinaciones, en que una persona experimenta y percibe cosas que no existen en la realidad objetiva)
- Incapacidad de percibir cambios en el propio sentimientos, comportamiento o personalidad ("falta de perspicacia")
- Abuso de sustancias como el alcohol o las drogas
- Múltiples dolencias físicas sin causas obvias (como dolores de cabeza, dolores de estómago, vago y continuo "dolores y dolores")
- Pensamiento sobre el suicidio
- Incapacidad para realizar las actividades diarias o manejar el estrés y problemas diarios
- Un miedo intenso del aumento de peso o preocupación con el aspecto (sobre todo en adolescentes)

Síntomas de salud mental en niños

Las condiciones de salud mental también pueden comenzar a desarrollarse en los niños pequeños. Debido a que aún están aprendiendo cómo identificar y hablar sobre pensamientos y emociones, sus síntomas más evidentes son conductuales. En niños los síntomas pueden incluir:

- Cambios en el rendimiento escolar
- Excesiva preocupación o ansiedad, por ejemplo lucha para evitar la cama o escuela
- Comportamiento hiperactivo
- Frecuentes pesadillas
- Frecuente desobediencia o agresión
- Rabietas frecuentes

Fuente: National Alliance on Mental Illness