

JAMISON: Educación del paciente y bienestar.

FOLLETO 14.9: SEÑALAR LAS CAUSAS DEL ESTRÉS MENTAL

Si está experimentando situaciones como las descritas abajo, podría beneficiarse de la ayuda de un profesional.

- ☐ Dificultades en el trabajo, relaciones y/o vida privada
- ☐ Pérdida de confianza en sí mismo
- ☐ Sentimientos de infelicidad durante varias semanas o más tiempo
- ☐ Sensación de pérdida de control
- ☐ Dificultad incrementada en la gestión de los problemas cotidianos
- ☐ Comentarios de amigos sobre un cambio en su personalidad/comportamiento

A mayor número de casillas marcadas, mayor probabilidad tendrá de beneficiarse de la ayuda de un profesional.

Más información;

<http://mentalhealth.samhsa.gov/publications/allpubs/cmh94-5001/default.asp>

<http://www.nmha.org/>

Incrementa el conocimiento del alcance del problema: ¡Usted no está solo!

<http://www.mentalhealthamerica.net/go/information/get-info/healthy-living/improving-the-mental-health-and-well-being-of-america-s-children/improving-the-mental-health-and-well-being-of-america-s-children>