

Salud Mental y Bienestar

“No hay salud sin salud mental” – [World Health Organisation](http://www.who.int)

Hay muchas maneras de entender salud mental y bienestar.

En general, cuando la gente habla sobre salud mental y bienestar, está hablando sobre cómo uno piensa, se siente, interactúa con los demás, disfruta y participa de la vida.

A medida que usted pasa por la vida encontrará altos y bajos y enfrentará desafíos. Esto incluye sentirse enfadado, preocupado y, a veces, incluso abrumado.

Algunas veces sin embargo, los pensamientos y sentimientos difíciles duran mucho tiempo. Pueden incluso empezar a impactar su vida cotidiana, y hacer que las cosas que hace usualmente le resulten difíciles de ejecutar.

Usted podría empezar a notar cambios en la forma en que piensa, se siente y se lleva con los demás, como también síntomas físicos tales como cambios en su sueño o hábitos alimenticios.

El tiempo y lugar donde creció y sus experiencias pasadas pueden modelar lo que piensa sobre salud mental y bienestar, como así también lo que hace cuando se siente estresado o mal. Esto incluye si busca o no ayuda.

Si no se está sintiendo bien, no hay por qué avergonzarse de pedir ayuda. En verdad, pedir ayuda requiere valor y puede hacer una gran diferencia en su vida y las vidas de aquellos que le rodean.

Hay muchas cosas que puede aprender y hacer si desea mejorar su propia salud mental, la de su familia o de su comunidad.

Hay también apoyo disponible a cualquier persona que lo necesita, para ayudar a superar cualquier desafío de salud mental o bienestar que pueda estar experimentando.

Cómo buscar ayuda

Si necesita ayuda para su propia salud mental y bienestar o de un ser querido, las siguientes opciones pueden ayudar.

Recuerde, si está actualmente en crisis, llamar al 000.

Su privacidad es importante.

Hay leyes para proteger su privacidad en cada oportunidad que usted use un servicio de salud mental en Australia.

Esto significa que lo que le dice a su médico, consejero, intérprete o algún otro profesional de la salud es confidencial y no será compartido con alguna otra persona sin su consentimiento.

La única excepción a la confidencialidad es la situación muy poco común cuando alguien corre grave riesgo de sufrir daño o dañar a otras personas, para mantener a todos seguros.



- Consultando a su médico y a otros profesionales de la salud.
 - Los médicos están allí para ayudarle a cuidar de su salud y la de su familia, lo cual incluye su salud mental y bienestar.
 - Su médico es un buen punto de partida si usted o un ser querido ha estado experimentando problemas de salud mental y bienestar.
 - Su médico puede hablar en detalle sobre lo que le ha estado sucediendo, y lo que podría ayudarle. Puede hacerle saber si tiene preferencias respecto a lo que desea y lo que no desea hacer, o si no está seguro de algo y desea más información. Puede también hacerse acompañar por alguien que le apoye, tal como un familiar.
 - Su médico tal vez pueda conectarle con otro profesional de la salud por mayor ayuda, tal como un psiquiatra, psicólogo, trabajador social, programa grupal o algún otro. Hágale saber a su médico si preferiría ver a alguien que hable su idioma, o alguien de sexo masculino o femenino. También puede pedir ayuda, si la necesita, para pedir cita o llenar formularios.
 - Cuando pida una cita con su médico o algún otro profesional de la salud, recuerde pedir un intérprete si lo necesita, que hará más fácil la comunicación de ambos para entenderse y decidir qué hacer a continuación.
- En el hogar y en la comunidad
 - Hay además muchas cosas que puede hacer en casa y en la comunidad para mejorar su salud mental y bienestar, como también superar cualquier desafío o problema que pueda experimentar.
 - Hablar sobre lo que está sucediendo con alguien en que usted confíe, tal como un familiar cercano o amigo, un maestro, un religioso o dirigente comunitario, puede ayudarle a entender mejor lo que le está pasando y cómo se siente con ello. Esto puede ayudar a disminuir su estrés, como también darle esperanza y otra perspectiva.
 - Hacer cosas que le traigan significado y felicidad es importante, tanto cuando se sienta bien como cuando pueda estar teniendo problemas. Cosas distintas dan resultado para personas distintas: algunas personas disfrutan de la música, cocina, deportes, arte, amigos, la fe, actividades comunitaria... se trata de lo que es más importante para usted y lo que disfruta.
 - Nuestro cuerpo y mente están conectados. Cuidar de su salud física conjuntamente con su salud mental ayuda a mejorar su bienestar integral. Desarrollar hábitos saludable de alimentación, sueño y ejercicio es una buena forma de empezar.
 - Aprender más sobre la salud mental y bienestar también puede con el tiempo mejorar su salud mental y bienestar: infórmese utilizando los recursos indicados más abajo.
 - Si ha tratado de hacer cosas en casa y en la comunidad, y todavía se siente estresado y enfermo, podría ser hora de buscar ayuda de otra persona, tal como su médico.

Hoja informativa producida por:

Embrace Multicultural Mental Health

Mental Health Australia

Publicada en 2020

