

RECURSOS DE SALUD MENTAL PARA ESTUDIANTES

La salud mental puede afectar cómo **pensamos, actuamos, y nos sentimos.**

¿QUÉ PUEDE AFECTAR A NUESTRA SALUD MENTAL?

- El estrés
- Nuestro propio ambiente
- La escuela/trabajo
- La familia y los amigos
- Los cambios repentinos en nuestras rutinas
- Factores biológicos
- Un duelo y pérdida
- El consumo de alcohol o drogas

¿CUÁLES SON ALGUNAS SEÑALES DE QUE ALGUIEN ESTÁ TENIENDO PROBLEMAS CON SU SALUD MENTAL?

- Dormir mucho o muy poquito
- Comer demasiado o muy poco
- Falta de motivación
- Irritabilidad
- Dificultad para concentrarse
- Deseos de estar solo por largos periodos de tiempo
- Falta de interés por cosas que antes disfrutaba
- Escuchar voces o ver cosas que no existen
- Tener pensamientos de muerte o agonía

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA CUIDAR NUESTRA SALUD MENTAL?

Las siguientes son habilidades positivas para enfrentar problemas que puedes practicar cuando sientas que tus sentimientos, pensamientos o comportamientos son cada vez más difíciles de manejar:

♥ Practica la respiración profunda (*inhala durante 4 segundos, mantén la respiración otros 7 segundos, exhala durante 8 segundos*)

♥ Meditar

♥ Practicar yoga

♥ Dar un paseo

♥ Hablar con un consejero o terapeuta

♥ Escribir un diario

♥ Hacer ejercicio

¿DÓNDE PUEDES IR PARA OBTENER AYUDA?

Psicólogo de la Escuela

Cristal Collins
707-572-6846

Psicólogo/Administrador Escolar

Nichole Dollarhide
707-572-0099

Línea directa de crisis de Humboldt 24 horas al día, 7 días a la semana

707-445-7715

Línea Nacional de Prevención del Suicidio

Marca **988**

Línea de Texto en Caso de Crisis

Envía el texto "**HOME**" al **741741**



Escanéame

PARA QUE OBTENGAS RECURSOS ADICIONALES

