

CUIDE SU SALUD MENTAL

¡Consejos rápidos!

- Mindfulness y yoga
- Haga algo relajante o explore nuevas aficiones
- Manténgase activo/a
- Duerma bien
- Coma bien
- Socialice con otras personas
- Limite el consumo de alcohol y drogas
- Hable con alguien y busque ayuda



¿DÓNDE PUEDO ENCONTRAR APOYO?

SERVICIO MULTICULTURAL DE TERAPIA	MULTICULTURAL HUB www.mhub.org.au 02 6100 4611
SERVICIO DE TERAPIA DE COMPANION HOUSE	COMPANION HOUSE companionhouse.org.au 02 6251 4550
SERVICIO DE TERAPIA	RELATIONSHIP AUSTRALIA racr.org.au 1300 364 277
APOYO EN SITUACIONES DE CRISIS	LIFELINE AUSTRALIA www.lifeline.org.au 131 114
APOYO EN SALUD MENTAL DE 0 A 25 AÑOS	MIND MAP mindmap.act.gov.au 1800 862 111
RECURSOS PARA LA SALUD MENTAL	EMBRACE MULTICULTURAL MENTAL HEALTH embracementalhealth.org.au
SERVICIO GRATUITO QUE LE CONECTA A SERVICIOS DE SALUD MENTAL	Head to Health Canberra canberraheadtohealth.com.au 1800 595 212



MIND MATTERS

-Pongamos nuestra atención en la salud mental y el bienestar de las comunidades multiculturales



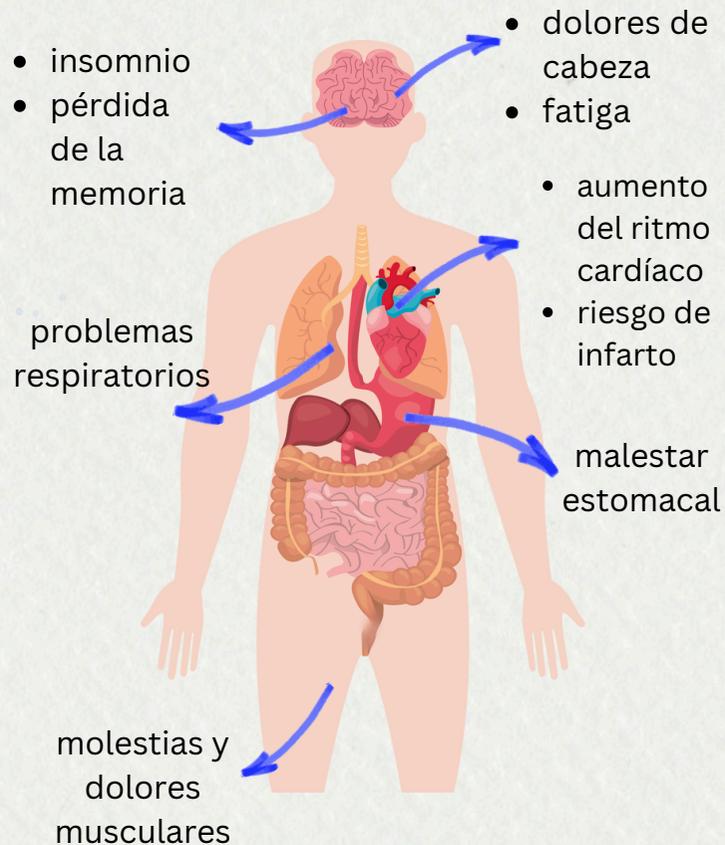
¿Sabía que...?

- En Australia, una de cada cinco personas entre 16 y 85 años sufre una enfermedad mental en un año de su vida.
- Las enfermedades mentales más comunes son la depresión, la ansiedad y los trastornos por consumo de sustancias.
- Muchas personas no saben que padecen de una enfermedad mental.
- El 54 % de las personas diagnosticadas no comienzan ningún tratamiento. Este porcentaje es más alto en las comunidades multiculturales.
- Los hombres están expuestos a un riesgo más significativo de suicidio y son menos propensos a buscar ayuda.
- Una de cada cinco madres de niños/as menores de 24 meses reciben un diagnóstico de depresión.

¿Puede tener efectos en mi cuerpo la salud mental?

Según las investigaciones, nuestra salud mental y física están relacionadas: un cuerpo sano necesita una mente sana.

Algunos efectos secundarios en el cuerpo



Algunos términos relacionados con la salud mental

- **Ansiedad:** una mayor sensación de tensión o pensamientos de preocupación que tienden a permanecer por más tiempo y causan un miedo y una preocupación intensos.
- **Depresión:** un trastorno del estado de ánimo que afecta la forma en que sentimos, pensamos y actuamos. La depresión causa un sentimiento de tristeza persistente y la pérdida del interés en las actividades diarias.
- **TEPT** (trastorno de estrés postraumático): es un trastorno de ansiedad causado por eventos muy estresantes, atemorizantes o angustiantes.
- **Depresión posparto:** es una combinación compleja de cambios físicos, emocionales y de comportamiento que se producen en algunas mujeres después de dar a luz.
- **Trastorno bipolar:** es una enfermedad en la que las personas experimentan períodos de depresión y manía.
- **TOC:** (Trastorno obsesivo compulsivo): pensamientos y miedos irracionales (obsesiones) que desencadenan conductas compulsivas.