

## 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

