



**La vida
puede ser
difícil...**

**... especialmente
cuando eres un
adolescente.**

Estos años los cuales están llenos de desafíos y aventuras también están llenos de muchas preocupaciones y problemas: el impulso de siempre ganar, de ser querido, de salir bien en la escuela, de llevarse bien con la familia, recobrar de las rupturas amorosas, y de hacer decisiones importantes sobre tu vida. La mayoría de estas tensiones no se pueden evadir y el preocuparse sobre esas cosas es natural. ¿Pero qué pasa si te sientes extremadamente triste, sin esperanza, sin valor, o bien enfadado? Estos y otras indicaciones pueden señalar a un problema de la salud mental. Este folleto le dirá más sobre la salud mental, como saber cuando pueda que haya un problema abrumador, y que es lo que puede ayudar.

PR ¿Qué es la salud mental?

La salud mental es como tu piensas, te sientes, y actúas para así poder enfrentarte a las situaciones de la vida. Se trata de como es que te ves a ti mismo(a), tu vida, y la gente en tu vida; como es que piensas y haces decisiones. La salud mental incluye tales cosas como el control de las tensiones, las relaciones con otras personas, y el hacer decisiones. Y tal como desarrollas físicamente, también desarrollas mentalmente.

La salud mental es parte de todas las personas. La salud mental puede ser buena como no tan buena y hasta peligrosa para la vida. La salud mental de una persona puede ser diferente en distintas ocasiones. Algunas veces una persona es más saludable que en otras ocasiones y algunas veces él o ella necesita ayuda para enfrentarse a los problemas. Muchas personas experimentan los problemas de la salud mental en algún momento de sus vidas, frecuentemente durante los años de adolescencia.

PR ¿Cuáles son los problemas mentales?

Los problemas mentales son reales. Afectan tus pensamientos, cuerpo, sentimientos, comportamiento y relaciones. Los doctores llaman algunos de ellos como:

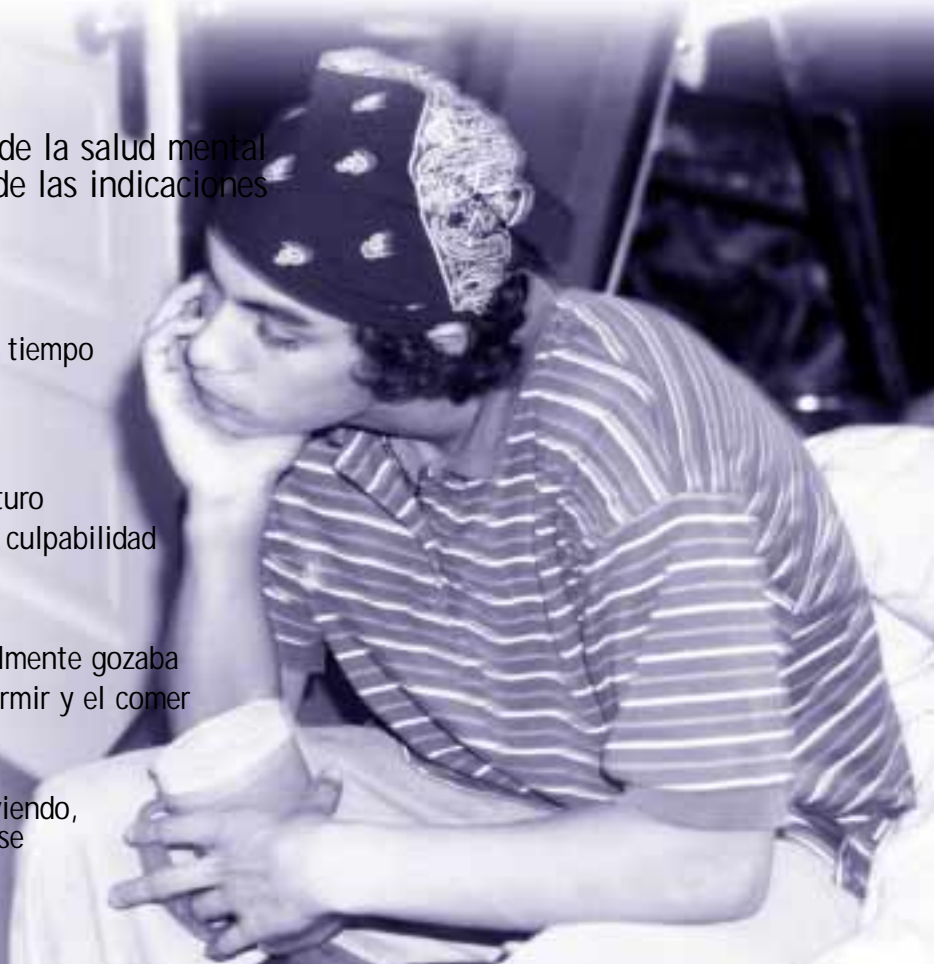
- Depresión
- Enfermedad Bipolar o Maníaco-Depresiva
- Trastorno del Déficit de Atención y Comportamiento Perturbador
- Disturbios de la Ansiedad (crisis de angustia, extremas preocupaciones y temores)
- Disturbios de la alimentación
- Esquizofrenia (escuchando voces, viendo cosas que no son reales)
- Trastornos del comportamiento

Estos trastornos no son solamente una fase pasajera; pueden seriamente interferir en la vida de una persona. Los problemas de la salud mental pueden ser severos y pueden llegar hasta un fracaso en la escuela, pérdida de amigos, o problemas de la familia. Para más información sobre estos trastornos, hable con su doctor o visite el web-site que se encuentra al final del folleto.

PR ¿Y qué es la depresión?

La depresión es uno de los problemas de la salud mental que la gente puede experimentar. Algunas de las indicaciones de la depresión son:

- sintiéndose bien triste o sin alegría y los sentimientos no se les quita
- sintiéndose bien molesto la mayoría del tiempo
- llorando mucho
- reacciones exageradas sobre diferentes cosas, irritación, o agitación
- sintiendo falta de esperanza sobre el futuro
- falta de auto-estima o teniendo mucha culpabilidad
- sintiéndose solo y alienado
- haciendo mucho peor en la escuela
- perdiendo interés en las cosas que usualmente gozaba
- teniendo cambios inexplicables en el dormir y el comer
- evadiendo amigos y familiares y deseando estar solo todo el tiempo
- sintiéndose como si no puede seguir viviendo, deseando morir, o considerando suicidarse
- teniendo dificultad concentrándose o pensando debidamente



P **R** ¿Qué causa la depresión?

La depresión en la gente joven puede ser causada por la biología, herencia, medio ambiente, o una mezcla de todo esto. Los científicos creen que la depresión puede ocurrir cuando ciertos elementos químicos en el cerebro, llamados neurotransmisores, están fuera de foco. Igual que con otras partes del cuerpo, el cerebro puede comenzar a funcionar de una manera diferente de lo que debería de ser, lo cual resulta en cambios de la salud mental.

Cuando ocurren cosas trágicas, tales como la pérdida de alguien importante para ti, eso también puede ocasionar la depresión. Los síntomas de la depresión pueden más bien comenzar cuando uno siente mucha presión o tensión en la vida. O a lo mejor te parece que te sientes mal por ninguna razón que tu sepas.

El tener la depresión no es tu culpa. No significa que eres débil o que eres un fracaso. No significa que no estás tratando. No importa lo que sea la causa, lo importante es que recibas ayuda.

P **R** ¿Qué ayuda a la depresión?

La depresión es dolorosa. Puede doler tanto como (o aún más) que una seria herida física. Mientras más rápido uno reciba la ayuda debida, así de rápido te puedes sentir mejor.

Algunas cosas que pueden ayudar:

- Consejería
- Medicinas
- Terapia de la familia
- Terapia de grupo
- Grupos de apoyo
- Programas educativos

La gente que le ayuda debe de comprenderle a usted y a su medio ambiente. Ellos le deberían de hablar sobre sus puntos fuertes igual que como sus problemas. Y ellos deberían de respetarle a usted y a sus sentimientos. Con ayuda, la gente joven con depresión puede mejorar.



P ¿Qué hago si deseo mas información?

R Para preguntas sobre este folleto o el Proyecto del Algoritmo de Medicinas Para Niños(as) (PAMN-CMAP), pónganse en contacto con:

Coordinador de PAMN-CMAP _____

Clínica _____

Teléfono _____

Para mas información sobre los problemas de la salud mental o la depresión, y para también hablar con otros adolescentes con depresión:

La Asociación Nacional Depresiva y Maniáco-Depresiva

National Depressive and Manic-Depressive Association

US: 1-800-826-3632

TX: 1-888-716-2807

<http://www.ndmda.org>

La Federación de las Familias Para la Salud Mental de los Niños(as)

Federation of Families for Children's Mental Health

US: 703-684-7710

TX: 1-800-860-6057

<http://www.ffcmh.org>

La Alianza Nacional Para los Enfermos Mentales

National Alliance for the Mentally Ill

US: 1-800-950-6264

TX: 1-800-633-3760

<http://www.nami.org>

El Instituto Nacional de la Salud Mental

National Institute of Mental Health

US: 1-800-421-4211

<http://www.nimh.nih.gov>

Adoptado de una publicación de la Administración de los Servicios de Abuso de Sustancias y la Salud Mental, el Centro Para los Servicios de la Salud Mental.

