

¿Cuándo debería pedir apoyo para mi salud mental?



Quando usted piensa:

- “Soy un fracaso.”
- “Es mi culpa.”
- “No valgo nada.”

Quando siente:

- dolores de cabeza y dolores musculares
- sensación de malestar en el estómago
- problemas para dormir o fatiga constante

Sus comportamientos:

- no sale más o evita a la familia y las amistades
- depende del alcohol y de los sedantes
- no puede concentrarse

Dónde buscar ayuda:

- Su médico de cabecera / su doctor local
- Llamando a Lifeline al 13 11 14
- Llamando a Beyond Blue al 1300 22 46 36
- Llamando a la Línea telefónica de salud mental transcultural (Transcultural Mental Health Line) al 1800 648 911, de lunes a viernes de 9 a. m. a 4:30 p. m.
- Llamando a la Línea telefónica de salud mental de NSW (NSW Mental Health Line) al 1800 011 511
- Si quiere hablar en español, llame al Servicio de interpretación y traducción (Translating and Interpreting Service - TIS) al 131 450 y pida que llamen a la Línea telefónica de salud mental (Mental Health Line) al 1800 011 511
- **Llame al 000 en caso de emergencia**

¿Cuándo un ser querido necesita apoyo para su salud mental?



Cuando dicen:

- “Soy un fracaso.”
- “Es mi culpa.”
- “No valgo nada.”

Sus comportamientos:

- evitan a la familia y amistades o las actividades que les gusta
- más irritables o distraído/as
- alteración del sueño o cambio en el apetito

Su apariencia:

- cansados/as o ansiosos/as
- estresados/as o preocupados/as
- aumento o pérdida de peso

Dónde buscar ayuda sobre cómo apoyar a un ser querido:

- Su médico de cabecera / doctor local
- Llamando a Lifeline al 13 11 14
- Llamando a Beyond Blue al 1300 22 46 36
- Llamando a la Línea telefónica de salud mental transcultural (Transcultural Mental Health Line) al 1800 648 911, de lunes a viernes de 9 a. m. a 4:30 p. m.
- Llamando a la Línea telefónica de salud mental de NSW (NSW Mental Health Line) al 1800 011 511
- Si quiere hablar en español, llame al Servicio de traducción e interpretación (Translating and Interpreting Service - TIS National) al 131 450 y pida que llamen a la Línea telefónica de salud mental (Mental Health Line) al 1800 011 511
- **Llame a 000 en caso de emergencia**