

SEPTIEMBRE ES EL MES DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Cuidar su salud mental

Más del 90 por ciento de los suicidios están asociados con un trastorno de salud mental. Cuando se experimenta una depresión severa, los problemas de la vida pueden parecer ineludibles y permanentes. Es posible que no sea plenamente consciente de su afección y que las personas que lo rodean no reconozcan que necesita ayuda. Identificar y abordar la depresión no tratada suele ser esencial para la seguridad de una persona.

Estas son algunas formas en las que puede volver a conectarse con cosas que mejoran su salud mental:

- ✓ **Reconozca** los sentimientos de desesperanza si surgen.
- ✓ **Busque** ayuda profesional.
- ✓ **Realice** sus actividades favoritas para aliviar el estrés, como la respiración profunda, la meditación o tomar un baño relajante.
- ✓ **Recuerde** los pensamientos autodestructivos son temporales.
- ✓ **Asegúrese** de dormir lo suficiente, comer comidas saludables e incluir alguna actividad física, como caminar en la naturaleza, en su día.



Scan the QR code to visit your member website
for more information.