

Cinco Signos De Sufrimiento Emocional

Aproximadamente una de cada cinco personas, o 42.5 millones de adultos estadounidenses tiene una condición de salud mental diagnosticable.¹ La mitad de todas las enfermedades mentales de por vida comienzan a los 14 años.² En adición, Cada año, 1.7 millones de Americanos sufren de una herida traumática cerebral- el cual puede afectar el funcionamiento emocional y cognitivo de la persona. También cabe notar que el uso de drogas esta en alzada en este país y 23.5 millones de Americanos están adictos al alcohol y las drogas. Eso es aproximadamente uno de cada 10 Americanos de 12 años o mas.

Frecuentemente, nuestros amigos, vecinos, compañeros de trabajo y colegas, e incluso los miembros de la familia, sufren emocionalmente y no reconocen los síntomas o piden ayuda.

Aquí hay cinco señales que pueden significar que las personas están sufriendo dolor emocional y podrían necesitar apoyo:



Su personalidad cambia (Cambios de Personalidad).

Usted puede notar cambios repentinos o graduales en su forma típica de comportamiento. Ellos pueden comportarse de maneras que no parecen ajustarse a los valores personales, o ellos sólo pueden parecer diferente.



Parecen inusualmente enojados, ansiosos, agitados o temperamentales.

Usted puede notar que la persona tiene problemas controlando su temperamento y parecen irritables o incapaz de calmarse. Las personas en situaciones más extremas de este tipo pueden ser incapaces de dormir o pueden explotar (con tan solo un problema menor) en ira ante un problema menor.



Se retiran o se aíslan de otras personas.

Alguien que solía ser socialmente comprometido puede separarse de la familia y amigos y dejar de tomar parte en actividades que utiliza para disfrutar. En los casos más graves, la persona puede empezar a fallar (al trabajo o escuela) para que sea al trabajo o escuela. No debe confundirse con el comportamiento de alguien que es más introvertido, este signo está marcado por un cambio en la sociabilidad típica de alguien, como cuando alguien se aleja de la ayuda social que tiene típicamente.



Dejan de cuidar de sí mismos y pueden tener un comportamiento arriesgado.

Usted puede notar un cambio en el nivel de la atención personal de la persona o de un acto de falta de criterio en su parte. Por ejemplo, alguien puede dejar que su higiene personal deteriore, o la persona puede comenzar a abusar de sustancias ilícitas o alcohol o participar en otros comportamientos autodestructivos que pueden alienar a sus seres queridos.



Parecen superados con la desesperanza y abrumados por sus circunstancias.

¿Ha notado alguien que solía ser optimista y ahora no puede encontrar nada para ser optimista? Esa persona pueda estar sufriendo de dolor prolongado o extremo, o sentimientos de culpa o inutilidad. La gente en esta situación pueda decir que el mundo sería mejor sin ellos, lo que sugiere pensamientos suicidas.

SI USTED RECONOCE QUE ALGUIEN EN SU VIDA ESTÉ SUFRIENDO, AHORA QUÉ?

Se conecta, a llegar, a inspirar esperanza, y ofrecerle ayuda. Mostrar compasión y el cuidado y la voluntad de encontrar una solución cuando la persona puede no tener la voluntad o la energía para autoayuda.

Hay muchos recursos en nuestras comunidades. Se puede tomar más de una oferta, y es posible que tenga que llegar a otras personas que compartan su preocupación por la persona que está sufriendo. Si todo el mundo es más receptivo y honesto acerca de la salud mental, podemos evitar el dolor y el sufrimiento, y proveer los recursos necesitados a obtener la ayuda que merecen.

Se puede obtener más información en www.changedirection.org.

Un esfuerzo de impacto colectivo dirigido por:



¹Abuso de sustancias controladas y Administración de Servicios de Salud Mental, Resultados obtenidos de la Encuesta Nacional relacionada al uso de drogas y Salud: Resultados de Salud Mental, Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (a partir de 11/24/14).

²R.C. Kesser, W.T. Chiu, O. Demler, K.R. Merikangas, E. E. Walters. "Prevalencia, Severidad, y Comorbilidad de Doce-Meses DSM-IV Desordenes en la Encuesta Nacional de la Replicación de la Comorbilidad" Arch. Gen. Psych. Junio 2005 62(6):617-627.