

# SEÑALES DE ADVERTENCIA DE ENFERMEDAD MENTAL

## SEÑALES DE ADVERTENCIA RESPECTO A HUMOR Y SENTIMIENTO

- Sentimiento de inutilidad o incapacidad – Sentimiento de tristeza, vacío o entumecimiento.
- Fuertes sentimientos de culpa, incapacidad o duda.
- Rechazo a la recreación – Falta de diversión y placer.
- Exceso de llanto – Sin ser capaz de llorar bien.
- Sentimiento de miedo o angustia irracional– Estar intranquilo en exceso.
- Sufrir demasiados altibajos - Tener cambios de humor.
- Sufrir de excesos por parte de la familia o por el rechazo al control – Sentir demasiada vergüenza.

## SEÑALES DE ADVERTENCIA RESPECTO AL PENSAMIENTO Y AL HABLA

- Pensar en suicidio – Hablar sobre el suicidio
- Tener problemas de concentración – Olvidar muchas cosas
- Tener pensamientos no deseados o que incomodan - Repetir patrones de pensamiento
- Preocuparse en exceso sobre la salud, trabajo, dinero, familia, o casos rutinarios
- Pensar que uno esta siendo observado o juzgado por los demás – Estar paranoico.
- Negar problemas evidentes – Ignorar actividades diarias.
- Experimentar confusión – Tener delirios o alucinaciones.
- Reír inoportunamente – Hacer afirmaciones irracionales.
- Usar palabras o lenguaje en forma peculiar – Hablar de manera extraña

## SEÑALES DE ADVERTENCIA DE ACUERDO AL COMPORTAMIENTO O ACCIÓN

- Retraerse de los demás - convertirse en solitario.
- Dañarse a si mismo – Golpearse, cortarse o quemarse a si mismo
- Ser demasiado impaciente – Llegar a ser muy irritable
- Experimentar una conducta impulsiva y rauda – Moverse muy rápido
- Tener problemas para dormir – Dormir demasiado – Cambio de hábitos en el sueño
- Abusar del alcohol o de las drogas – Ser dependiente de sustancias.
- Cambiar hábitos personales - Abandonar la higiene personal
- Repetir las cosas que hace - Ser compulsivo.
- Abandonar las actividades diarias – Desistir de la vida
- Manifestar una conducta rara – Adoptar posturas extrañas.
- Tender a escapar - Moverse con frecuencia – Cambiar ubicaciones

## SEÑALES DE ADVERTENCIA DE ACUERDO AL CUERPO Y SÍNTOMAS FÍSICOS

- Sentirse muy cansado – Perder la propia energía
- Perder el apetito – Incrementar el apetito y aumentar de peso
- Tener muchas dolencias físicas inexplicables - Sufrir dolores de cabeza
- Sufrir mareos – Sudar intensamente - Tragar con dificultad
- Temblar en exceso – Ruborizarse sin causa – Desmayarse repentinamente