Pasos para conseguir ayuda

Para recibir ayuda vaya al centro de salud más cercano.

Visite a un profesional de salud mental.

Busque información, lea lo que más pueda sobre esta condición.

Busque un grupo de apoyo o clases de educación.

Comuníquese con NAMI:

Para recibir más información llámenos a nuestra línea de ayuda gratuita

1-800-950-NAMI (6264) o visite nuestro portal www.nami.org/español.

NAMI, l*a Alianza Nacional Sobre Enfermedades Mentales*, es una organización de personas que tienen condiciones mentales, sus familiares y amigos. NAMI está aquí para brindar información, apoyo y esperanza.

NAMI Nacional
3803 N Fairfax Dr., Ste 100
Arlington, VA 22203
1-800-950-NAMI (6264)
www.nami.org/espanol

Cuide su Mente

Porque todos queremos paz mental

Ha sentido algunas veces:

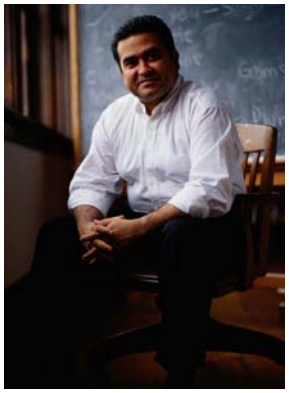
- Que tiene demasiada energía y está muy activo
- Que está pensando y hablando más rápido de lo común
- Que está de muy buen humor y de repente se siente enojado o de mal humor
- Que tiene ideas y planes demasiado ambiciosos y poco realistas
- Que no tiene sueño o duerme muy poco

Otras veces:

- Siente que no vale nada
- No tiene ánimo para nada y le falta energía
- Está muy irritable e inquieto
- Habla más despacio de lo normal o no habla
- No tiene esperanza
- Ha pensado que talvez sería mejor si no estuviera vivo
- Come mucho o muy poco

- El pasar por períodos en los que se siente de estas maneras tan diferentes, de euforia a depresión, pueden ser señales de tener una condición llamada trastorno (desorden) bipolar o maniaco depresión.

- Esto es diferente a los cambios de humor que todos tenemos, es una enfermedad.



Hombres, mujeres y hasta niños de toda raza, edad y condición social pueden tener este desorden.

- Como cualquier otra enfermedad, el desorden bipolar puede y debe ser tratado para evitar complicaciones.

- Otras señales del desorden bipolar pueden incluir el gastar demasiado dinero sin control alguno, tomar demasiado o usar drogas.

Personas con esta condición:

No tienen la culpa de estar enfermas ni pueden curarse sin tratamiento.

Necesitan ayuda médica, tratamiento y el apoyo de sus seres queridos.

Muchas veces no se dan cuenta de su enfermedad o están muy enfermos como para buscar ayuda.

Sus familiares pueden jugar un rol clave para que reciban ayuda.

Recuerda:

El desorden bipolar no es culpa de nadie ni tampoco es una debilidad de carácter.