

Buena salud mental comienza con usted. ¿Cómo se siente?

# REVISE SU ESTADO ÁNIMO

## Autoevaluación



Cada uno experimenta estrés, tristeza, y ansiedad de vez en cuando - es una parte normal de la vida. Sin embargo, si usted se siente abrumado(a), deprimido(a), o incapaz de hacer las cosas que alguna vez disfrutó, puede ser el momento de hablar con un profesional y evaluar su salud emocional. Contestando las siguientes preguntas es una manera rápida y fácil de evaluar si sus niveles de estrés son normales.

**Durante las últimas 2 semanas, ¿qué tan seguido ha tenido molestias debido a los siguientes problemas?** (Marque con un "✓" para indicar su respuesta)

	Ningún día (0)	Varios días (1)	Más de la mitad de los días (2)	Casi todos los días (3)
Poco interés o placer en hacer cosas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se ha sentido decaído(a), deprimido(a), o sin esperanza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¡Sume los totales de cada columna para obtener su resultado final!

\_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_  
= **Puntuación Total:** \_\_\_\_\_

## Significado de su Puntuación Total

Esta autoevaluación **no** es una herramienta de diagnóstico; sin embargo, es una gran manera de ayudar a monitorear su estado de ánimo y salud emocional. Se recomienda que los individuos con una puntuación total de '4' o superior completen la versión entera de esta herramienta de evaluación para determinar si están experimentando síntomas de depresión.

**Para adquirir la versión entera de esta herramienta de evaluación, visite:**

[www.CheckYourMoodSD.org](http://www.CheckYourMoodSD.org)

## Reconozca la Diferencia

Todos tenemos estrés, tristeza, y ansiedad de vez en cuando - es una parte normal de la vida. Pero, si usted se siente abrumado(a), deprimido(a), o incapaz de hacer las cosas que alguna vez disfrutó, puede ser el momento de hablar con un profesional y evaluar su salud emocional.

### ¿Cuáles son los síntomas de la depresión?

- Un estado de ánimo triste, ansioso, o una "sensación de vacío" persistente
- Dificultad para dormir o quedarse dormido, o dormir más de lo normal
- Disminución del apetito y pérdida de peso, o aumento del apetito y aumento de peso
- Pérdida de la satisfacción e interés en las actividades que disfrutaba antes
- Inquietud e irritabilidad
- Dificultad para concentrarse en el trabajo o en la escuela, o dificultad para recordar cosas o tomar decisiones
- Fatiga o pérdida de energía
- Sentirse culpable, sin esperanza o inútil
- Pensamientos suicidas o de muerte

## Conéctese y Aprenda Más

El Condado de San Diego tiene varias organizaciones y recursos para asistir a individuos sintiéndose abrumados, deprimidos, o buscando respuestas. Adicionalmente, existen varias oportunidades educativas disponibles en el condado para individuos interesados en aprender más sobre la salud mental y la enfermedad mental. ¡Visite [www.CheckYourMoodSD.org](http://www.CheckYourMoodSD.org) hoy para más información!

### Línea Directa de Crisis: (888) 724-7240

- La línea directa y confidencial para intervenciones de crisis, información, y servicios de salud mental en el Condado de San Diego están disponibles las 24 horas del día, 7 días a la semana. Si no está seguro(a) de cómo resolver una situación específica de salud mental, llame y conéctese sin costo a un profesional capacitado que pueda ayudar.

### Depende de Nosotros – [www.Up2SD.org](http://www.Up2SD.org)

- Encuentre una variedad de materiales educativos — como hojas de consejos, guías de recursos, y videos— ¡Disponibles en línea! Aumente su conocimiento de salud mental y aprenda cómo puede apoyar a otros, reconocer los síntomas, y crear conciencia sobre las enfermedades mentales en su comunidad.

### Salud Mental América del Condado de San Diego – [www.mhasd.org](http://www.mhasd.org)

- La primera organización defendiendo el bienestar de la salud mental en San Diego. Acceda a recursos gratuitos para crear conciencia sobre la salud mental y participe en programas y entrenamientos. Así tendrá las herramientas para responder a una emergencia psiquiátrica mientras espera ayuda profesional.

### Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI) – [www.namisaniego.org](http://www.namisaniego.org)

- Desde 1978, NAMI San Diego ha proveído oportunidades, programas, y servicios para familias e individuos afectados por graves enfermedades mentales. Una línea de ayuda para familiares y compañeros, grupos de apoyo, reuniones educativas, boletines y clases sobre enfermedades mentales- todo disponible para el público general.

### Red de Cuidado de San Diego – [www.sandiego.networkofcare.org/mh/](http://www.sandiego.networkofcare.org/mh/)

- Una comprensiva base de datos sobre los servicios de salud mental en el Condado de San Diego mantenido y provisto por 2-1-1 San Diego. Encuentre servicios locales por tema o palabra, acceda a herramientas interactivas, información y recursos para apoyar su salud general.

