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

REVISE SU ESTADO DE 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 <u>últimas 2 semanas</u>, ¿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	☐	☐	☐	☐
Se ha sentido decaído(a), deprimido(a), o sin esperanza	☐	☐	☐	☐

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

_____ + _____ + _____ + _____

= Puntuación Total: _____

Significado de su Puntuación Total

Esta autoevaluación **<u>no</u>** 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:
https://bit.ly/Check_Your_Mood

Elaborado por los doctores Robert L. Spitzer, Janet B. Williams, Kurt Kroenke y colegas, mediante una subvención educativa otorgada por Pfizer Inc © 1999. Patient Health Questionnaire (PHQ-9 & PHQ-2). (n.d.). Consulta 24 de julio, 2017, de http://www.apa.org/pi/about/publications/caregivers/ practice-settings/assessment/tools/patient-health.aspx.

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 vacio" 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 https://bit.ly/Check_Your_Mood** 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

- 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

- 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.namisandiego.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.

Revised 10/2/2025

CONDADO DE SAN DIEGO
AGENCIA DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS

VIVE BIEN SAN DIEGO

It's UP to US®
Up2SD.org