

## Señales de alarma mental

Muchas personas que acuden a una consulta psiquiátrica, tienen duda si están en el lugar correcto, o esta bien haber acudido con un psiquiatra. La razón de esto es variada, probablemente por miedo, tabú o solo desconocimiento de el trabajo de un psiquiatra.

Según un estudio hecho en México, el retraso para solicitar ayuda profesional cuando se padece un trastorno psiquiátrico, es de 3 años en promedio.

Es importante mencionar que mientras mas temprano se diagnostique y trate una enfermedad mental, mejor es el pronostico.

Les dejo algunos datos de alarma que pudieran orientarlos para saber cuando es necesario buscar ayuda con un profesional de la salud mental.

Dificultad para afrontar los problemas del vivir diario.

Tristeza o apatía prolongada o en exceso.

Pensar o hablar de suicidio.

Tener cambios de ánimo extremos o alternantes, "altas y bajas".

Abuso de bebidas alcohólicas o drogas.

Miedo excesivo a personas, lugares o eventos.

Problemas de memoria o concentración.

Encontrar poco o ningún placer en la vida.

Sentirse inútil o sumamente culpable.

Llorar mucho sin ningún motivo en particular.

Aislarse de otras personas.

Experimentar ansiedad grave, pánico o miedo.

Tener muy poca energía.

Perder el interés en los pasatiempos y las actividades placenteras.

Tener demasiada energía, tener problemas para concentrarse o continuar con planes trazados.

Irritarse o enojarse con facilidad.

Experimentar un ritmo acelerado de pensamientos o agitación.

Escuchar voces o ver imágenes que otras personas no experimentan.

Creer que los demás se confabulan contra usted.

Querer hacerse daño o querer hacérselo a otra persona.

En general cualquier dato de ansiedad, tristeza, desorientación, miedo o situaciones que interrumpen el funcionamiento normal en las diferentes esferas social, laboral, familiar o personal, amerita ser valorado en búsqueda de alguna patología mental.