



PEDIR AYUDA: muchas situaciones o momentos vitales pueden generar un importante malestar emocional y/o **sufrimiento psicológico**. Aunque en un principio este no tenga la intensidad necesaria para ser considerado un trastorno psicológico, puede terminar desencadenando un cuadro depresivo o ansiedad, entre muchos otros. Por eso es esencial **pedir ayuda y buscar la orientación adecuada**, especialmente ante cualquiera de las siguientes circunstancias:

- Si te invade un sentimiento de tristeza o malestar emocional prolongado en el tiempo.
- Los miedos y obsesiones te dificultan o impiden tu desenvolvimiento en el día a día.
- Detectas en ti grandes cambios de humor, comportamientos agresivos/violentos, y/o gran dificultad en el manejo de emociones.
- Tienes problemas con la alimentación y/o el sueño.
- Existe abuso de sustancias tóxicas, drogas, o tienes conductas de adicción aunque no exista sustancia (juego, internet, etc.).
- Te encuentras sin ganas de hacer nada ni relacionarte con nadie. Apatía. Aislamiento.
- Tienes ideas sobre la muerte y el suicidio.
- Cualquier otra que detectes y que te impida tener una vida emocionalmente adecuada.

Si te encuentras en cualquiera de estas circunstancias, **¡busca ayuda!**, es importante que le demos la importancia que merece a nuestra salud mental (igual que acudimos al centro de salud cuando nos encontramos mal físicamente). **¡Recuerda que no estás solo/a!** Coméntalo con alguna persona de confianza y apoyo dentro de tu círculo de **amistades o de familiares**. Y sobre todo, acude a tu **centro de salud**, donde podrás iniciar un nuevo proceso que será de vital importancia para ti.

Por último, señalar que el Ayuntamiento de Salamanca cuenta con un convenio de colaboración con la Fundación **SALUD MENTAL SALAMANCA-AFEMC**, la cual cuenta con una **SECCIÓN INFANTO JUVENIL** destinada a la atención de personas entre 0 y 18 años.

Correo: info@saludmentalsalamanca.org; Teléfono: 639065576

Los objetivos de esta sección son los siguientes:

- Ofrecer información adecuada y asesoramiento sobre Salud Mental a instituciones sanitarias y educativas, así como contribuir a la mejora de la coordinación entre estos dos estamentos.
- Ofrecer a familiares información, orientación y asesoramiento sobre enfermedad mental y recursos disponibles.
- Concienciar sobre el importante papel que juegan los diferentes actores dentro del sistema educativo (profesores, familia y alumnos o grupo de iguales) en el desarrollo personal de los menores
- Ofrecer información sobre signos de alarma, promoviendo la detección precoz.
- Sensibilizar a la comunidad sobre la importancia de la prevención y la detección precoz de los problemas de salud mental en la infancia, así como del apoyo a las familias, sus menores y jóvenes.