BHP

Listas de recomendaciones

Hombres

Problemas comunes

Hay una serie de afecciones mentales que tienen una gran prevalencia en los hombres: depresión, ansiedad, trastorno bipolar, psicosis y esquizofrenia. Puede ser realmente difícil pedir ayuda, y obtener el tratamiento y apoyo adecuados.

Evaluación

- ¿Ha experimentado cambios en el nivel de energía y en los patrones de sueño?
- ¿Siente que ha perdido el interés o placer por las actividades?
- ¿Está experimentando una intranquilidad evidente, arrebatos de ira o irritabilidad?
- ¿Ha notado cambios en su apetito, sus hábitos alimenticios o su peso?
- ¿Tiene dificultades para concentrarse o tomar decisiones?

BHP

Listas de recomendaciones

Hombres

Problemas comunes

Evaluación

- ¿Se siente triste, vacío, sin esperanza, inútil o culpable?
- ¿Ha tenido pensamientos frecuentes sobre la muerte o el suicidio?
- ¿Tiene problemas de consumo de alcohol o sustancias?
- ¿Se siente abrumado por el trabajo, la familia, la jubilación o el futuro?

Autocuidado

- Hable de lo que está sucediendo, en especial si se siente abrumado.
- Maneje su estrés.
- Realice actividad física de forma regular y constante.
- Duerma lo suficiente y coma alimentos nutritivos.

BHP

Listas de recomendaciones

Hombres

Problemas comunes

Recurso

- Comuníquese sin cargo con el servicio de asesoramiento confidencial del Programa de asistencia para empleados.
- Si no está seguro por dónde empezar, hable con su médico de cabecera. Esté abierto a las opciones que pueden incluir terapia o medicamentos.
- Si usted o alguien que usted conoce está en crisis y se encuentra en los Estados Unidos, llame al 1 800 273 TALK (8255) para comunicarse con un centro de manejo de crisis disponible las 24 horas, o envíe un mensaje de texto con la palabra MHA al 741741, la línea de atención de crisis mediante mensaje de texto.

Recurso

- Si busca ayuda en Australia, llame al 1300 22 4636 o visite BeyondBlue usando la URL que figura en la sección «Información adicional» a continuación.
- Llame a la Línea Nacional de Asistencia Telefónica para la Prevención del Suicidio 1 800 273 8255 (1 800 273 TALK) o visite http://www.crisischat.org/.

Información adicional

- Mental Health America (Salud Mental de Estados Unidos): http://www.mentalhealthamerica.net/mental-health-screening-tools.
- BeyondBlue: https://www.beyondblue.org.au/about-us/about-our-work/our-work-with-men/; https://www.beyondblue.org.au/who-does-it-affect/men.
- Fundación Movember: www.movember.com.
- Consulte Unsuicide y consulte la lista de opciones en línea para obtener ayuda en todo el mundo: http://unsuicide.wikispaces.com/Online+Suicide+Help#.WSNHSVMrL8o.
- Listas de recomendaciones sobre las líneas de asistencia telefónica.