

# ¿PREOCUPADO POR TU SALUD MENTAL?



*Buscando ayuda.* Si necesitas información, consejo o ayuda sobre tu salud, sea física o mental, hay sitios diferentes donde la puedes encontrar.

## Los recursos de tu zona

- Pregunta en tu centro de salud: a tu **médico de familia**, a los enfermeros o al trabajador social. Desde aquí te pueden derivar a servicios especializados en salud mental.
- En los servicios sociales del barrio.
- Pregunta también en tu instituto: al orientador, a tu tutor o al Departamento de Convivencia.



## ¿QUÉ TIPO DE AYUDA PUEDEN OFRECER?

Al igual que los problemas de salud mental te pueden afectar de diferente manera, hay distintos tipos de ayuda o intervenciones en función de tus necesidades.

- Diferentes tipos de **terapia**, ya sea asesoramiento, apoyo o psicoterapia.
- Se puede trabajar de manera individual con la persona que busca la ayuda, con la familia entera o bien a través de un **grupo** formado por jóvenes que pueden estar experimentando problemas similares.
- **Medicación**.
- **Admisión en un hospital**, cuando los problemas son particularmente serios o complejos y donde un equipo de distintas personas formadas en salud mental puede ayudarte.

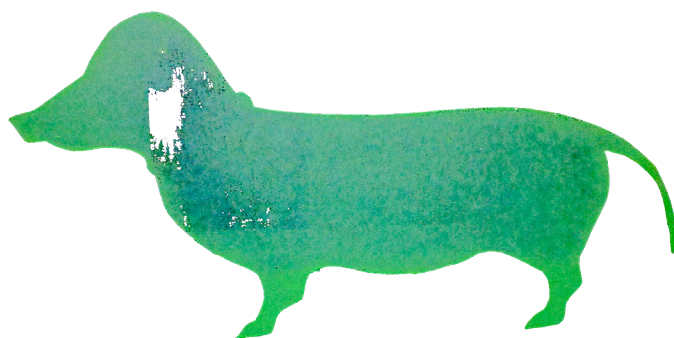
El tiempo que pueda durar la ayuda dependerá de tus necesidades .

## ¿QUIÉNES TRABAJAN EN ESTOS SERVICIOS?

Diferentes profesionales con formación en salud mental. Están **entrenados para escuchar** a los jóvenes y ayudarles si tienen preocupaciones o problemas, pequeños o grandes, o si están inseguros y quieren preguntar.

### Algunos de los profesionales que puedes ver incluyen:

- Psiquiatras
- Psicólogos
- Trabajadores sociales
- Terapeutas de familia
- Enfermeros
- Educadores.



Para más información visita nuestra página web:  
[www.losperroverde.wordpress.com](http://www.losperroverde.wordpress.com)

Coordinación:



Subvencionado por:



Edición:

Lorena de Simón  
Cristina García-Aguayo

Adaptación del programa *Time to Change* (<http://time-to-change.org.uk>).