

Estrés o ansiedad

¿Cuál es la diferencia?

El **estrés** es la forma en que tu cuerpo se prepara para enfrentarse a algo difícil — como un examen importante, un partido deportivo o hablar frente a la clase. Puede ser normal y, de hecho, puede ayudarte a concentrarte o a esforzarte más.

La **ansiedad** es cuando te sientes muy nervioso, asustado o preocupado, incluso cuando no está sucediendo nada importante. Puede interferir con la escuela, con los amigos o simplemente con sentirte tú mismo.

La ansiedad puede hacerte sentir:

- Dolores de estómago o de cabeza
- Cansado, pero incapaz de dormir
- Manos temblorosas o palmas sudorosas
- Mucho calor o mucho frío
- De mal humor o fácilmente irritable
- Como si todo fuera "demasiado"
- Distráido o incapaz de quedarte quieto
- Muy preocupado o con pánico

Si el estrés o la ansiedad te hacen difícil la vida, platica con tus padres, un maestro, un orientador escolar o alguien de confianza. No estás solo y hay maneras de sentirte mejor.



Existen tratamientos seguros y eficaces para tratar la depresión y la ansiedad. El tratamiento puede ayudarte a controlar tus síntomas y a concentrarte en tu vida.

¿PIENSAS en hacerte daño a ti mismo o lastimar a otros?



Comunícate YA para recibir atención de emergencia

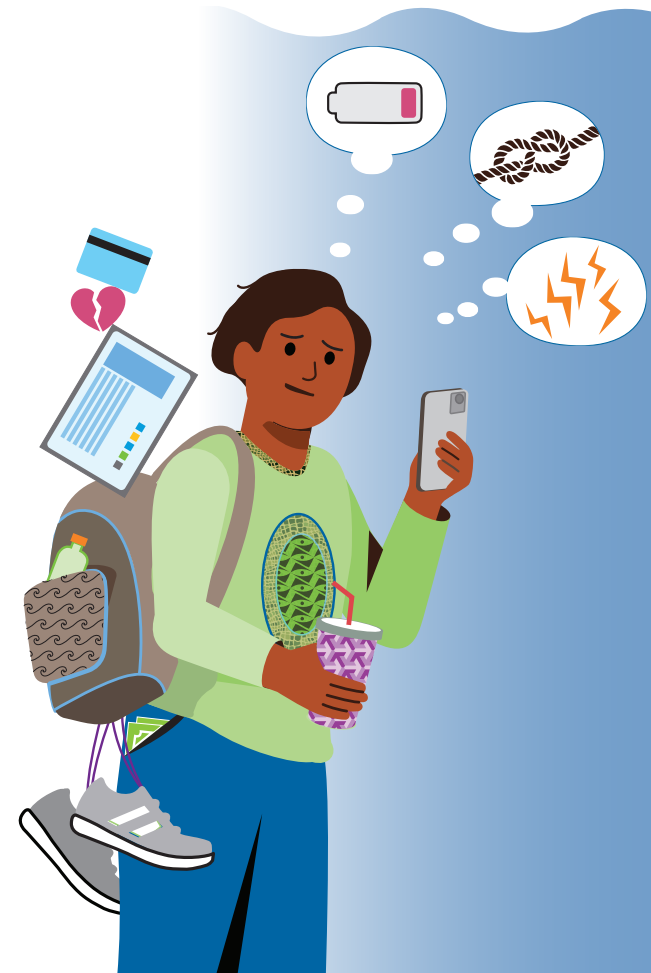
- Línea de ayuda gratuita, confidencial y disponible en todo momento para casos de suicidio y crisis: **Llama o envía un mensaje de texto al 988**
- Llama al 911
- Acude a la sala de urgencias más cercana



¿Te cuesta trabajo sentirte tú mismo?

No estás solo.

1 de cada 3 adolescentes en Ohio puede sentir síntomas de ansiedad o depresión.



¿Qué es la depresión?

Todo el mundo se siente triste a veces, es parte de ser humano. Sin embargo, la **depresión** es más profunda. Es cuando esos sentimientos pesados persisten y comienzan a afectar tu vida diaria, tus relaciones y la forma en que te percibes a ti mismo.

Pregúntate lo siguiente:

- ¿Me importan menos las cosas que antes?
- ¿He querido pasar menos tiempo con mis amigos y familiares?
- ¿Me siento más enojado o me pongo de mal humor?
- ¿Me cuesta dormir, comer o tener suficiente energía?
- ¿Me he sentido deprimido o mal conmigo mismo?
- ¿Me he sentido tan triste que he querido hacerme daño?

La depresión no se manifiesta de la misma manera en todos. Podrías experimentar varios de estos síntomas, o solo algunos. Si sientes que algo no anda bien, confía en ti mismo y habla con alguien.



No tienes que esperar a sentirte mal para buscar ayuda o hablar de tus preocupaciones.

¡Tienes opciones!

Hay muchas cosas que puedes hacer para intentar sentirte mejor:

1. Pasa tiempo con personas en las que confías — aunque sea difícil
2. Mueve el cuerpo: camina, estírate, baila o haz ejercicio
3. Mantén una rutina de sueño
4. Come alimentos nutritivos
5. Haz cosas que disfrutes
6. Habla sobre cómo te sientes con un adulto de confianza, como tus padres, un maestro, un médico o un entrenador

¿Sabías que... hacer cualquiera de estas cosas puede ser una herramienta para lidiar con la depresión y podría ayudarte a sentirte mejor?

En ocasiones, estas opciones no son suficientes. Tu proveedor puede ponerte en contacto con un profesional de la salud mental que te ayudará con terapia, medicamentos o ambos.



Planes de tratamiento

La depresión y la ansiedad pueden mantenerte estancado. Hay diferentes maneras de volver a sentirte tú mismo. No tienes que hacer cambios solo. Estas son algunas herramientas que te pueden ayudar si las opciones que has probado no son suficientes:

Terapia/orientación

- Un espacio de confianza para hablar con un profesional que te escucha y te ayuda
- Recibe apoyo para cambiar tus hábitos y pensamientos

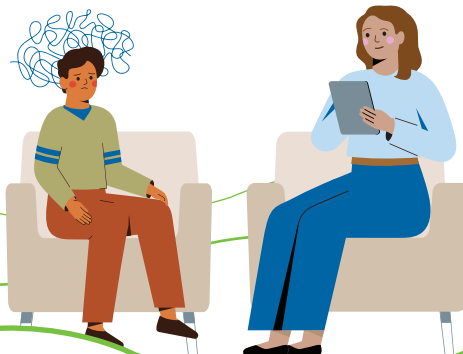
Medicamentos

- Tu médico puede sugerirte medicamentos para ayudarte a sentirte mejor
- Nunca dejes de tomar tus medicamentos sin consultar a tu médico principal. Puede que tengas que probar varias veces hasta encontrar el adecuado

Terapia y medicamentos

- A veces, es más efectivo usar ambos juntos. Los medicamentos pueden hacer que la terapia sea más eficaz

Si la terapia no te ayuda, ¡díselo! Tu terapeuta puede adaptarse a tus necesidades. Tu opinión es importante.



Recursos

Habla hoy mismo con tu equipo médico sobre tus síntomas.

Tu orientador escolar también puede ser un adulto de confianza. Pregúntales sobre los recursos disponibles en tu escuela.

Para obtener más información sobre la depresión y la ansiedad o recursos que te ayuden a recibir la atención que necesitas, visita: <https://go.osu.edu/hmsf>

La comunicación es muy importante. Si eres padre, también consulta estos recursos.



Si piensas en hacerte daño, busca atención de emergencia **AHORA**.

- Línea de ayuda gratuita, confidencial y disponible en todo momento para casos de suicidio y crisis: **Llama o envía un mensaje de texto al 988**
- Llama al 911
- Acude a la sala de urgencias más cercana



Mentes sanas, futuros sólidos.

Tu plan estratégico para sentirte mejor

No tienes que hacer todo a la vez. Empieza poco a poco. Elige una o dos cosas e intenta ponerlas en práctica hoy:

¿Con quién puedo establecer un vínculo esta semana?

¿Qué tipo de movimiento puedo hacer hoy? (caminar, estirarme, bailar, etc.)

¿A qué hora me acostaré y me despertaré?

¿Qué alimento saludable puedo comer hoy?

¿Qué actividad disfruto?

¿Cuándo puedo hablar con un adulto de confianza o un profesional médico sobre otras maneras de obtener apoyo (terapia, asesoramiento, medicamentos)?

No estás solo. Mereces apoyo y tienes derecho a pedir ayuda.