



ADOLESCENT MENTAL HEALTH

Mental health is an important part of our overall well-being. It is how we think, feel and act. Mental health problems can affect anyone, regardless of age, race, ethnicity or gender.

Many people do not realize that even children, especially adolescents, can experience mental health problems.

IN FACT, ONE IN EVERY FIVE CHILDREN AND ADOLESCENTS HAS A MENTAL HEALTH PROBLEM.

These problems can interfere with daily life activities at home, school and work.

TWO-THIRDS OF CHILDREN AND ADOLESCENTS WITH MENTAL HEALTH PROBLEMS ARE NOT GETTING THE HELP THEY NEED.

Teens may feel scared or ashamed to seek help or they assume the problem will disappear on its own.

MENTAL HEALTH PROBLEMS ARE REAL AND SERIOUS.

Neglecting to get help can lead to serious and sometimes life-threatening consequences.

Mental health problems can be caused by **BIOLOGICAL OR ENVIRONMENTAL** factors. Sometimes it is a mixture of both.

Biological reasons may include:

- * genetics
- * chemical imbalances
- * damage or injury to the brain

Some environmental reasons may be:

- * exposure to environmental toxins
- * target of or witness to violence or abuse
- * loss of an important person
- * high level of stress for extended period of time

Certain symptoms may signal a possible mental health problem.

Pay attention to the following

WARNING SIGNS:

- * Feeling really sad and hopeless for no apparent reason and the feelings do not go away
- * Feeling really anxious or scared and the feelings keep returning
- * Feeling worthless and guilty
- * Experiencing unexplained changes in eating and sleeping patterns
- * Withdrawing from other people
- * Losing interest and pleasure in favorite activities
- * Experiencing racing thoughts or agitation
- * Feeling easily irritated or angered
- * Believing others are plotting against you
- * Hearing voices or seeing images that others do not experience
- * Wanting to harm yourself or others

If a child, adolescent or someone you know has any of these warning signs, **SEEK HELP** immediately. Talk to your family doctor or any doctor, a mental health professional, a school counselor or get support from your community or neighborhood resources.



RESOURCES

National Mental Health Association
www.nmha.org

National Institute of Mental Health
www.nimh.nih.gov

Mental Health Association in Texas
8401 Shoal Creek Boulevard
Austin, Texas 78757
512-454-3706 * 512-454-3725
www.mhatexas.org

This publication can be downloaded at
www.ParentingInformation.org.
Permission to duplicate this publication for information and education purposes is granted.

Adolescent Mental Health Produced by the Mental Health Association in Texas through the generosity of the Thomas Sutherland Hatfield Memorial Fund.



SALUD MENTAL DEL ADOLESCENTE

La Salud Mental es una parte importante de nuestra salud general. Es como pensamos, sentimos y actuamos. Los problemas de salud mental pueden afectar a todas las personas, independientemente de edad, raza, grupo étnico o género.

Muchas personas no comprenden que aun los niños, especialmente los adolescentes, pueden tener problemas de salud mental.

DE HECHO, UNO DE CADA CINCO NIÑOS Y ADOLESCENTES TIENE UN PROBLEMA MENTAL.

Estos problemas pueden interferir con las actividades de la vida diaria en la casa, la escuela y el trabajo.

2/3 DE NIÑOS Y ADOLESCENTES CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL NO ESTAN RECIBIENDO LA AYUDA QUE NECESITAN.

Los adolescentes pueden sentirse asustados o avergonzados de buscar ayuda o asumen que el problema desaparecerá por sí solo.

LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL SON REALES Y SERIOS.

No buscar ayuda puede tener consecuencias serias y a veces poner en riesgo la vida.

Los problemas de Salud mental pueden ser causados por factores **BIOLOGICOS O AMBIENTALES**. A veces, es una mezcla de los dos.

Las razones biológicas pueden incluir:

- * Genética
- * Desequilibrio químico
- * Daño o lesión al cerebro

Algunas razones ambientales pueden ser:

- * Exposición a tóxicos ambientales
- * Ser testigo o ser objeto de violencia excesiva
- * Pérdida de una persona importante
- * Altos niveles de estrés por largos periodos de tiempo

Algunos síntomas pueden indicar un posible problema de salud mental. Preste atención a las siguientes **SEÑALES DE ALERTA:**

- * Sentirse muy triste y desesperado sin razón aparente y esos sentimientos no desaparecen
- * Sentirse realmente ansioso o asustado y estos sentimientos se repiten con frecuencia
- * Sentirse sin valor y culpable
- * Experimentar cambios inexplicables en los ritmos de sueño y apetito
- * Retraerse de otras personas
- * Perder interés y placer en las actividades favoritas
- * Experimentar pensamientos acelerados o agitación
- * Enojarse o enfurecerse con facilidad
- * Creer que los demás están planeando algo contra usted
- * Oír voces o ver imágenes que otros no ven
- * Deseo de hacerse daño a sí mismo o de dañar a los demás

Si un niño, adolescente o alguien que usted conoce presenta algunas de estas señales de alerta, **BUSQUE AYUDA INMEDIATAMENTE**. Hable con su médico familiar o con otro médico, con un profesional de la salud mental, consejera escolar, u obtenga ayuda de su comunidad con los recursos de su barrio.



RECURSOS:

Asociación Nacional de Salud Mental
1-800-969-6642
www.nmha.org

Instituto Nacional de Salud Mental
1-301-443-4513
www.nimh.nih.gov

Asociación de Salud Mental en Tejas
8401 Shoal Creek Boulevard
Austin, Texas 78757
512-454-3706 * 512-454-3725
www.mhatexas.org
www.InformacionParaPadres.org

Producido por la Asociación de Salud Mental en Tejas, a través de la generosidad del Fondo a la Memoria de Thomas Sutherland Hatfield.