

## Blog Posts and Articles

### **There Is No Health Without Mental Health**

#### *How mental health is connected to overall health and well-being*

Our mental health is always changing, and we all struggle with stress, anxiety, depression and more at times. In fact, mental health challenges are some of the most common health conditions people face, including children and teens.

If you're struggling with your mental health right now, you're not alone. One in five U.S. adults (53 million people) faces mental health struggles each year, according to the [National Alliance on Mental Illness](#). Yet only about half of those people seek help.

And the COVID-19 pandemic has worsened the mental health crisis worldwide. Research from the [World Health Organization](#) shows there has been a 25 percent increase in depression and anxiety across the globe since the start of the COVID-19 pandemic in 2020.

There is often a stigma attached to getting help when you're feeling sad, anxious or depressed. But think of it this way: Talking to someone about your mental health isn't about getting a diagnosis, it's about managing your mental well-being so you feel your best.

#### **The mental and physical connection**

Our mental health plays a big role in overall health. Having a positive state of mental well-being can even be a boost to physical health. Poor mental health can hurt our physical health over time. And often, when we struggle with stress or feelings of worry or sadness, it shows up in our bodies. You may feel tired, have headaches or get regular stomachaches. Routine chest pain could in fact be undiagnosed anxiety.

In addition, depression can increase the risk for conditions such as diabetes, heart disease and stroke. And people who live with ongoing health conditions are more likely to face mental health challenges, even if they never experienced them before their illness, according to the [Centers for Disease Control and Prevention](#).

Don't be afraid to get help when you need it. When someone struggles with their mental health, there's a ripple effect that occurs that affects their overall health, too. People who live with depression are more likely to develop conditions like heart disease than people who aren't depressed, according to the [CDC](#).

#### **Watch for the warning signs**

Worried about your own mental health or a loved one's mental health? Make sure to get help if you or a loved one are feeling any of the below symptoms gathered from [mentalhealth.gov](#):

- Avoiding people and usual activities
- Having low or no energy
- Feeling numb

# Community Toolkit: Mental Health

## Blog Posts and Articles

- Eating or sleeping too much or too little
- Having unexplained aches and pains
- Feeling helpless/hopeless
- Smoking, drinking or using drugs more than usual
- Feeling unusually confused, forgetful, worried or scared
- Yelling or fighting
- Severe mood swings that cause relationship problems
- Intrusive thoughts
- Hearing voices or believing things that are not true
- Thinking about harming yourself or others
- Unable to take care of responsibilities

Talk to your doctor if you're feeling any of these symptoms. Your doctor can work with you to develop a treatment plan or recommend other resources to help you feel your best.

**If you are struggling with suicidal thoughts, reach out to a trusted friend or family member. If you don't know what to do or who to call, call the National Suicide Prevention Lifeline at 1-800-273-8255.**

109920 0522

## Blog Posts and Articles

### **No hay Salud Total sin Salud Mental**

#### *Cómo la salud mental está conectada con la salud y el bienestar general*

Nuestra salud mental cambia de manera constante. Todos luchamos en algún momento contra el estrés, la ansiedad, la depresión y muchas otras cosas. De hecho, los desafíos de salud mental son algunas de las condiciones de salud más comunes que enfrentan las personas, incluyendo niños y adolescentes.

Si está atravesando momentos difíciles debido a su salud mental en este momento, recuerde: Cada año, uno de cada cinco adultos estadounidenses (53 millones de personas) enfrenta problemas de salud mental, de acuerdo con la [Alianza Nacional Sobre Enfermedades Mentales \(National Alliance on Mental Illness\)](#). Sin embargo, solo alrededor de la mitad de esas personas buscan ayuda.

Y la pandemia de COVID-19 ha empeorado la crisis de salud mental en todo el mundo. Las investigaciones de la [Organización Mundial de la Salud \(World Health Organization\)](#) muestran que la depresión y la ansiedad han aumentado un 25 por ciento a nivel mundial desde el inicio de la pandemia de COVID-19 en 2020.

A menudo, existe un estigma asociado a buscar ayuda cuando se siente triste, ansioso o deprimido. Piense esto: Hablar con alguien sobre su salud mental no se trata de recibir un diagnóstico, se trata de manejar su bienestar mental para sentirse lo mejor posible.

#### **Conexión mental y física**

La salud mental juega un papel muy importante en la salud general. Un estado positivo de bienestar mental puede llegar a mejorar la salud física. Y con el tiempo, una mala salud mental puede causar daño a nuestra salud física. A menudo, nuestro cuerpo refleja cuando estamos bajo estrés o tenemos sentimientos de preocupación o tristeza. Podemos sentirnos cansados, tener dolores de cabeza o de estómago con regularidad. Sentir dolor de pecho de manera regular podría ser, de hecho, ansiedad no diagnosticada.

Además, la depresión puede aumentar el riesgo de padecer condiciones como diabetes, enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. Y las personas que viven con condiciones de salud crónicas tienen más probabilidades de enfrentar problemas de salud mental, incluso si nunca los experimentaron antes de su enfermedad, de acuerdo con los [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(Centers for Disease Control and Prevention\)](#).

No tema buscar ayuda cuando la necesite. Cuando tenemos problemas de salud mental, se produce un efecto dominó que también afecta nuestra salud en general. De acuerdo con los [CDC](#), las personas que padecen de depresión tienen más probabilidades de desarrollar afecciones como enfermedades cardíacas, en comparación con las personas que no están deprimidas.

## Blog Posts and Articles

### **Esté atento a las señales de advertencia**

¿Está preocupado por su propia salud mental o la salud mental de un ser querido? Asegúrese de recibir ayuda si usted o un ser querido experimentan alguno de los siguientes síntomas que hemos recopilado del sitio [mentalhealth.gov](https://www.mentalhealth.gov):

- Evitar personas y actividades habituales
- Tener poca o ninguna energía
- Sentirse aletargado
- Comer o dormir demasiado o muy poco
- Tener dolores y molestias físicas inexplicables
- Sentirse indefenso/desesperado
- Fumar, beber o usar drogas más de lo habitual
- Sentirse inusualmente confundido, olvidadizo, preocupado o asustado
- Gritar o pelear
- Cambios de humor severos que causan problemas en las relaciones
- Pensamientos indeseados persistentes
- Escuchar voces o creer cosas que no son ciertas
- Pensar en hacerse daño a sí mismo o a los demás
- Incapacidad para hacerse cargo de sus responsabilidades

Asegúrese de hablar con su médico si siente alguno de estos síntomas. Su médico puede desarrollar con usted un plan de tratamiento o recomendarle otros recursos que lo ayuden a sentirse lo mejor posible.

**Si tiene problemas con pensamientos suicidas, comuníquese con un amigo o familiar de confianza. Si no sabe qué hacer o a quién llamar, llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio (National Suicide Prevention Lifeline) al 1-800-273-8255.**

109920S 0522