

## Salud mental

Si no dominas el idioma sueco, tienes derecho a la ayuda de un intérprete. Solicita un intérprete en el momento de pedir cita.

Muchas vivencias pueden afectar nuestro estado psicológico y dejar secuelas en el interior del ser humano.

Padecer alteraciones psíquicas, tales como la ansiedad o la depresión, es algo que le puede ocurrir a todo el mundo en algún momento de su vida. Sufrir experiencias traumáticas deja huellas y no es extraño que uno reaccione. Se trata simplemente de la respuesta natural del cuerpo y del espíritu a esas experiencias, y a todo lo que uno ha tenido que vivir y sufrir en el transcurso de su vida.

Es importante recordar que:  
Hay profesionales que pueden ayudar.  
Tiene curación.

Es importante hacerlo con carácter inmediato. De lo contrario, el problema puede volverse crónico y resultar en una enfermedad de varios años.

Merece la pena aceptar la asistencia y el apoyo de la psiquiatría moderna de Suecia. Hágalo por usted mismo y por su familia.

Las posibilidades de curación tras la correspondiente medicación y/o terapia son muy altas. Los fármacos modernos no provocan dependencia ni son nocivos para el cerebro. Para un óptimo efecto, no obstante, es importante tomarlos de acuerdo a lo recetado por el facultativo.

Recuerde:

Ninguna persona ajena se enterará de que ha solicitado ayuda sin previo consentimiento por parte de usted.

El personal, el intérprete y el resto de partes implicadas están sujetos a secreto profesional estipulado por ley.

No le excluirá o limitará sus posibilidades dentro del mercado laboral.  
No afectará de forma negativa a sus estudios, trabajo o planes de futuro.

### **Solicite ayuda en su centro de salud.**

¿Cómo saber si necesita asistencia psiquiátrica?

Algunos indicios:

Se siente deprimido y no tiene ganas de vivir

Ha perdido el apetito

Le cuesta dormir

Sufre de ansiedad

Le resulta difícil concentrarse

Tiene pesadillas cuando duerme

Tiene pesadillas despierto