

Mental Health Awareness



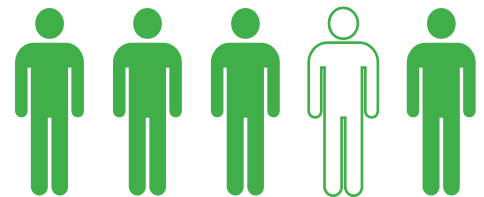
What is Mental Health?

Mental health includes our emotional, psychological, and social well-being. It affects how we think, feel, and act. It also helps determine how we handle stress, relate to others, and make choices. Mental health is important at every stage of life, from childhood and adolescence through adulthood.

1st

Depression is the leading cause of disability in the world.

1 in 5 people experience mental illness



Over the course of your life, if you experience mental health problems, your thinking, mood, and behavior could be affected. Mental health problems are common but help is available.

For help, talk to your doctor, healthcare team or call the 24/7 crisis line at **512-472-4357**.

Early Warning Signs of mental health problems



- Personality change
- Anxiety, anger or moodiness
- Social withdrawal or isolation
- Risky behavior or lack of self-care
- Hopelessness or feeling overwhelmed

Conciencia de Salud Mental



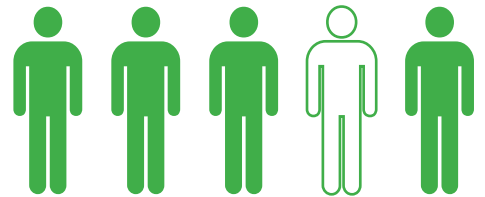
¿Qué es la salud mental?

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, como nos relacionamos con otros y como tomamos decisiones. La salud mental es importante en cada etapa de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la adultez.

1st

La depresión es la principal causa de discapacidad en el mundo.

1 de cada 5 personas tiene enfermedades mentales.



En el transcurso de su vida, si usted tiene problemas con la salud mental, su pensamiento, estado de ánimo y comportamiento podrían verse afectados. Los problemas de de salud mental son comunes, pero existe ayuda.

Para obtener ayuda, hable con su médico, equipo de atención médica o llame a la línea de crisis 24/7 al **512-472-4357**.

Señales de alerta temprana de problemas de salud mental



- Cambio de personalidad
- Ansiedad, enojo o mal humor
- Retirado o aislamiento social
- Comportamiento riesgoso o falta de autocuidado
- Desesperanza o sentimiento abrumado