



# ¿Sabía Usted?

## Usted no está solo

Psicosis no es un trastorno o enfermedad en sí misma, pero un grupo de síntomas o síndrome, que puede ocurrir con enfermedades mentales y algunas enfermedades médicas. Psicosis aparece cuando la persona experimenta ideas o creencias inusuales que no están basadas en la realidad; ellos pueden tener problemas para distinguir entre lo real y lo irreal. Frecuentemente, psicosis puede parecer como una comunicación desorganizada y escuchar o ver cosas que no existen.

## ¿Qué es psicosis?

Psicosis puede ser un síntoma de depresión u otro problema de salud mental, como el trastorno bipolar o esquizofrenia. Psicosis puede ocasionalmente resultar del uso de drogas como marihuana, cocaína o drogas psicodélicas.

### Cosas que ayudan:



Ejercicio



Apoyo social



Nutrición



Reducción de estrés



Dormir

## ¡El tratamiento funciona!

Para obtener más información acerca de los programas de psicosis temprana y encontrar apoyo en su área, consulte the Early Assessment & Support Alliance's [National Early Psychosis Directory](#).

Usted no tiene que estar al borde del suicidio para utilizar una línea de crisis: hablar con alguien acerca de como se siente o si se preocupa por un ser querido llame o envíe un mensaje de texto a una línea de crisis.

Póngase en contacto con the **Crisis Text Line** enviando un mensaje de texto con la palabra 'TALK' al 741741

**Llame a the Suicide Prevention Lifeline al 1-800-237-8255**

SAMHSA Línea de ayuda de referencia de 24 horas para servicios de abuso de sustancias y salud mental **1-800-662-HELP (4357)**

MindWise.org

