

Una forma rápida de evaluar su salud mental ahora mismo

Observe como su salud mental siempre está cambiando y que quizás ayer se sintiera mejor que hoy. No pasa nada. Una de las facetas de ser humano es experimentar el flujo y el reflujo de su salud mental. Compruébelo usted mismo. Pregúntese como se siente realmente y observe en que punto de la siguiente escala se encuentra.



¿Estás en crisis? Puedes enviar un mensaje de texto con COALICION al 741741 para comunicarse con un consejero de crisis voluntario de forma gratuita, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. O puedes llamar al 988.

Fuente: [MHA1](#)

