

Plantéese

Una vida feliz

● HABLEMOS DE SALUD MENTAL

● TIPS para identificar un trastorno mental

● ¿QUÉ ES UN TRASTORNO MENTAL?

● JUEGOS



HABLEMOS DE SALUD MENTAL.

Cuando nos mencionan el término salud mental, nos enfrentamos a muchas ideas que culturalmente se han desarrollado. Tras el concepto y la solicitud de promover hábitos para la salud mental se generan muchos mitos y creencias tales como "yo no estoy loco", sin embargo, queremos contarle algunos conceptos básicos detrás de este concepto.

La salud mental, definida por la OMS, como un estado de bienestar en el que la persona afronta el estrés usual de la vida en familia y en comunidad o como desarrollo de las potencialidades de la persona, es parte integral de la salud. Esto significa que la promoción de la salud, así como la prevención de los problemas y trastornos mentales, debe trascender la tradicional separación de la salud mental como si esta fuera un campo aparte de la salud general.

Es fundamental hacer prevención en salud mental, ya que los trastornos a este nivel son frecuentes, afectan a dos (2) de cada cinco (5) personas adultas en nuestro país, ningún nivel socioeconómico o área geografía es inmunes a ellos.

Una buena salud mental es un elemento fundamental para disfrutar la calidad de vida y bienestar; la salud mental significa felicidad, aptitud, sensación de poder manejar su propia vida, sentimientos positivos de auto estima, capacidad de amar, trabajar y recrear. Una buena salud mental también permite a las personas manejar apropiadamente las dificultades que se presentan en la vida. Visto de esta manera, el compromiso en el fomento de la salud no debe ser solo hacia la parte física del ser humano, si no también hacia su vida mental, con el fin de que trascienda de un enfoque puramente curativo a una promoción de la salud mental y su prevención.

Para poder hacer prevención en la aparición de trastornos mentales es importante conocer los factores de riesgo (los cuales lo hacen más vulnerable a desarrollar trastornos mentales) y los factores de protección (los cuales lo protegen de los trastornos mentales). Entre más factores de protección tenga y desarrolle menor probabilidad de desarrollar este tipo de trastornos.

FACTORES DE RIESGO:

- Fracaso académico y / o laboral.
- Déficits de atención.
- Cuidar a pacientes crónicamente enfermos o dementes.
- Abuso y abandono de menores.
- Insomnio Crónico.
- Dolor crónico.
- Embarazos tempranos.
- Inmadurez y descontrol emocional.
- Uso excesivo de sustancias.
- Exposición a la agresión, violencia y trauma.
- Conflicto familiar o desorganización familiar.
- Soledad.
- Enfermedad médica.
- Enfermedad mental de los padres.
- Abuso de sustancias por parte de los padres.
- Pérdida personal (Duelo).
- Habilidades y hábitos de trabajo deficientes.
- Poca interacción social.

FACTORES DE PROTECCIÓN:

- Capacidad para afrontar el estrés.
- Capacidad para afrontar la adversidad.
- Adaptabilidad.
- Autonomía.
- Ejercicio.
- Sentimientos de seguridad.
- Sentimientos de dominio y de control.
- Buena crianza.
- Lazos afectivos tempranos.
- Interacción positiva con la familia.
- Habilidad para resolver los problemas.
- Autoestima.
- Apoyo social de la familia y amigos.

Es entonces incluir nuestra salud mental como una prioridad y como parte de la salud en general, fortaleciendo los factores que nos protegen; nunca dude en buscar ayuda siempre que sienta que es necesario.

TIPS

Expresiones de estrés, de tristeza, ansiedad, ira, hostilidad, expresiones de desvalorización o desesperanza constantes.



CAMBIOS EN LA PERSONALIDAD.

Deterioro en la calidad del trabajo, cambio negativo en el rendimiento, ausencias o retrasos repetidos en actividades importantes, búsqueda continua de ventajas especiales, frecuentes conflictos interpersonales.



CAMBIOS EN LA CONDUCTA.

CAMBIOS FÍSICOS.



OTROS CAMBIOS.



Deterioro del aspecto físico y del auto cuidado, cambios importantes de peso, fatiga excesiva, alteraciones del sueño.

Múltiples quejas de los compañeros de trabajo de sus superiores, ordenes inapropiadas, ausencias no justificadas, conflictos no solo dentro del trabajo si no también fuera de él, expresiones de preocupación de diferentes personas acerca del cambio en el comportamiento.

¿QUÉ ES UN TRASTORNO MENTAL?

¿CUÁLES SON LOS TRASTORNOS MENTALES MÁS COMUNES?



Los trastornos mentales más comunes son la depresión, el trastorno afectivo bipolar, esquizofrenia, epilepsia, consumo problemático de alcohol y otras sustancias psicoactivas, demencias, estrés postraumático, trastorno obsesivo-compulsivo, trastornos de pánico, trastornos de ansiedad, insomnio.



¿LOS TRASTORNOS MENTALES SE CURAN?



Los trastornos mentales pueden curarse, rehabilitarse o controlarse con un tratamiento adecuado, los medicamentos e intervenciones son cada vez más específicos y selectivos. Deben ser siempre tratados por profesionales en el tema.



¿QUÉ TIPO DE PERSONAS PUEDEN PRESENTAR UN TRASTORNO O PROBLEMA MENTAL?



Investigaciones han mostrado que las personas con problemas mentales, así como sus familias, no acceden a los servicios de salud debido al estigma público y al autoestigma.



¿POR QUÉ LAS PERSONAS CON TRASTORNOS Y PROBLEMAS MENTALES NO BUSCAN AYUDA?



Cualquier persona puede presentar un trastorno o problema mental, en algún momento de su vida, esto dependerá de la forma como interactúen sus particularidades genéticas, biológicas, familiares, sociales y los acontecimientos de vida.



¿QUÉ SON LOS PROBLEMAS MENTALES?



Son todas aquellas alteraciones de salud que afecta la forma como una persona piensa, se siente, se comporta y se relaciona con los demás, pero de manera menos severa que un trastorno mental.



Son alteraciones que se caracterizan por una combinación de alteraciones del pensamiento, la percepción, las emociones, la conducta y las relaciones con los demás.



¿DE QUIÉN DEPENDE LA SUPERACIÓN DEL ESTIGMA EN SALUD MENTAL?



La rehabilitación integral y la inclusión social de las personas con problemas o trastornos mentales y sus familias no depende solo de la oportunidad y la calidad de la atención en salud; es indispensable que transformemos estereotipos, prejuicios y conductas discriminatorias en relación con la salud mental.



UN MOMENTO PARA PENSAR

OPERACIONES

SOLUCIONE LAS OPERACIONES CON LAS PALABRAS QUE SE ENCUENTRAN DENTRO DEL CUADRO.

$$[+ + + +] \times =$$

- | | | | | | |
|-----------|------------|---------------|----------|------------|---------|
| EJERCICIO | SUSTANCIAS | APOYO | INSOMNIO | AUTOESTIMA | SOLEDAD |
| FAMILIA | SEGURIDAD | SOCIALIZACIÓN | FRACASOS | AMIGOS | |

$$[+ + +] \times [-] =$$

DESCUBRA



"Últimamente ella no ha entregado los informes a tiempo...MMM, eso es extraño."



"Se nota que no ha dormido mucho, y ¡cómo ha adelgazado!."



"Recientemente ha estado decaído y es muy extraño porque él es alegre."



"He recibido muchas quejas sobre él de parte de todo el equipo de trabajo."

DESCUBRA LOS CAMBIOS DE ACUERDO A LAS OBSERVACIONES DE COMPAÑEROS DE TRABAJO.

LÍMITE: 8 MINUTOS

UN MOMENTO PARA PENSAR

OPERACIONES

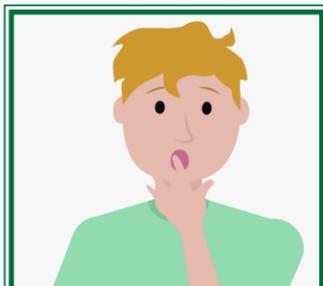
SOLUCIONE LAS OPERACIONES CON LAS PALABRAS QUE SE ENCUENTRAN DENTRO DEL CUADRO.

$(\text{EJERCICIO} + \text{AUTOESTIMA} + \text{APOYO} + \text{FAMILIA} + \text{AMIGOS}) \times \text{SEGURIDAD} = \text{FACTORES DE PROTECCIÓN}$

EJERCICIO	SUSTANCIAS	APOYO	INSOMNIO	AUTOESTIMA	SOLEDAD
FACTORES DE PROTECCIÓN			FACTORES DE RIESGO		
FAMILIA	SEGURIDAD	SOCIALIZACIÓN	FRACASOS	AMIGOS	

$(\text{INSOMNIO} + \text{SUSTANCIAS} + \text{SOLEDAD} + \text{FRACASOS}) \times (-\text{SOCIALIZACIÓN}) = \text{FACTORES DE RIESGO}$

DESCUBRA



"Últimamente ella no ha entregado los informes a tiempo...MMM, eso es extraño."

CAMBIO DE CONDUCTA



"Se nota que no ha dormido mucho, y ¡cómo ha adelgazado!."

CAMBIO FÍSICO



"Recientemente ha estado decaído y es muy extraño porque él es alegre."

CAMBIO DE PERSONALIDAD



"He recibido muchas quejas sobre él de parte de todo el equipo de trabajo."

OTROS CAMBIOS

DESCUBRA LOS CAMBIOS DE ACUERDO A LAS OBSERVACIONES DE COMPAÑEROS DE TRABAJO.

RESPUESTAS

¡NOS VEMOS PRONTO!

