SALUD MENTAL

Un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad (OMS 2001a, p. 1).



AFECTACIONES E INFLUENCIAS

1. Factores y experiencias individuales.



2. Interacción social.



3. Estructuras y recursos de la sociedad.



4. Valores culturales.



5 Experiencias de la vida diaria y experiencias con la familia.



6 Experiencias en la escuela, en las calles o en el trabajo.



PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL

Se puede lograr mediante intervenciones sociales y de salud pública efectivas.
NIVELES: Fortalecimiento de los individuos, fortalecimiento de las comunidades y reducción de las barreras estructurales de la salud mental.

OBJETIVOS Y ACCIONES

- Desarrollo y mantenimiento de comunidades saludables.
- Capacidad para afrontar el mundo social a través de destrezas de participación, tolerancia a la adversidad y responsabilidad mutua.
- Capacidad para afrontar los sentimientos y pensamientos, el manejo de la propia vida y la resiliencia.

HABLAR SOBRE SALUD MENTAL PARA QUE MÁS PERSONAS PIERDAN EL MIEDO A PEDIR AYUDA

