¡CUIDA TU SALUD MENTAL!

¿QUE ES TRASTORNO MENTAL?

"Es un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana"

¿ES IMPORTANTE UNA BUENA SALUD MENTAL?

Es importante porque nos ayuda a enfrentar el estres de la vida diaria, a estar fisicamente saludables, a tener relaciones sanas y a contribuir de forma significativa a la sociedad y nos ayuda a querernos mas a nosotros mismos.

¿QUÉ CAUSA LOS TRASTORNOS MENTALES?

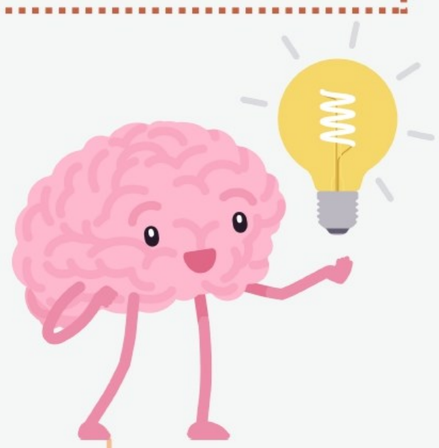


Varios factores pueden contribuir al riesgo de sufrirla, por ejemplo.

- Sus genes y la historia familiar.
- Experencias de vida, como el estrés o si ha sufrido de abuso.
- Problemas que afectan la salud fisica.
- Una lesión cerebral traumática.
- Inseguridades.
- Tener una enfermedad seria como el cáncer.
- Poca interacción social.
- Riesgos de violencia.

CLAVES PARA UNA BUENA SALUD MENTAL

- Busca ayuda profesional cuando sea necesario.
- Realizar ejercicio con regularidad.
- Aprender a manejar las emociones.
- Conservar buenas relaciones interpersonales.
- Dormir lo habitual (8 horas).
- Realizar actividades recrativas y culturales.



¡OJO! IMPORTANTE

Los sintomas de un trastorno mental puede afectar las emociones, los pensamientos y las conductas, ocasionando:

- Sentimientos de tristeza.
- Alejamiento del entorno social.
- Baja energia y problemas de sueños.
- Desconexión de la realidad.
- Incapacidad para afrontar los problemas.
- Problemas con el uso de alcohol o otro tipo de sustancia.
- Pensamientos suicidas.
- Exceso de enojo o violencia.
- Cambios en los habitos alimenticios.

CENTRO DE SALUD DE FOSCA E.S.E.
NIT: 832007272-7

Salud
Gobernación de Cundinamarca