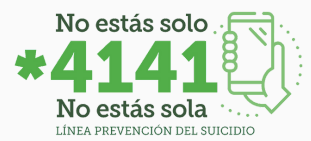


PREVENCIÓN Y DETECCIÓN DE PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

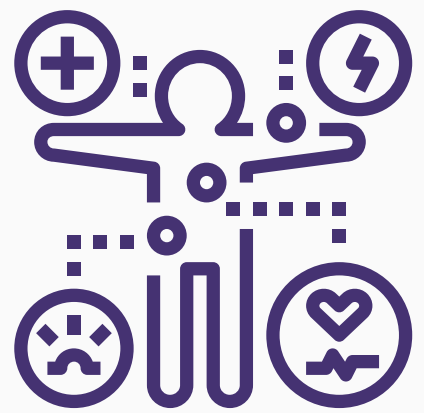


Los problemas de salud mental implican alteraciones en el funcionamiento habitual de una persona y pérdida de bienestar subjetivo. Si estos problemas afectan significativamente la vida diaria y cumplen ciertos criterios, pueden convertirse en un trastorno mental.



¿QUÉ SON LOS SÍNTOMAS?

Son cambios en el funcionamiento de la persona que afectan su bienestar y podrían ser indicativos de un diagnóstico de salud mental. Los síntomas pueden ser percibidos por la persona afectada o por quienes están cerca. Se dividen en cognitivos, afectivos, sociales, conductuales y fisiológicos.



DEPRESIÓN

CARACTERIZADA POR SENTIMIENTOS DE TRISTEZA Y DESGANO DURANTE LARGOS PERÍODOS.



SÍNTOMAS

- Sentimientos persistentes de tristeza
- Sentimientos de inutilidad o culpa
- Pérdida de interés por cosas que antes producían placer
- Fatiga
- Cambios en el apetito y sueño
- Dificultad para concentrarse
- Pensamientos suicidas o autolesiones

SÍNTOMAS

- Inquietud
- Preocupación constante
- Fatiga
- Dificultad para concentrarse
- Irritabilidad y tensión muscular
- Problemas de sueño
- Palpitaciones y sudoración excesiva



ANSIEDAD

IMPLICA UNA SENSACIÓN DE MIEDO Y PREOCUPACIÓN EXCESIVA QUE INTERFIERE CON LA VIDA DIARIA.

¿CÓMO PODEMOS AYUDARNOS?

EXISTEN DISTINTAS ACCIONES QUE PODEMOS REALIZAR DE MANERA AUTÓNOMA Y QUE PUEDEN AYUDAR A DISMINUIR LOS SÍNTOMAS QUE AFECTAN NUESTRA SALUD MENTAL Y POR LO TANTO NUESTRO BIENESTAR SUBJETIVO. ESTA PUEDEN SER:

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Practicar mindfulness o meditación para centrarse en el presente.

RESPIRACIÓN PROFUNDA

Puede reducir el estrés y calmar la mente.

GESTIONAR EL TIEMPO

Organizar y priorizar actividades.

RELACIONES SOCIALES

Conectar con familiares, amigos o grupos de interés para apoyo emocional.