

SALUD MENTAL

¿QUÉ SE ENTIENDE POR SALUD MENTAL?

Salud mental es vivir en un equilibrio psico-emocional, o sea que nos ayuda a enfrentarnos a las presiones del mundo social, educativo, cultural y laboral. Las personas que gozan de salud mental pueden hacer frente a los problemas diarios por ellos mismos y llevan una vida feliz y saludable.

¿CUÁLES SON LOS SINTOMAS MAS FRECUENTES QUE DENOTAN PROBLEMA DE SALUD MENTAL?

- *Problemas alimenticios
- *Bajo rendimiento académico
- *Dificultad para dormir
- *Miedos y fobias
- *Adicciones (alcohol, tabaco, etc.)
- *Estados depresivos
- *Baja autoestima
- *Ideas de suicidio
- *Pensamientos negativos
- *Intentos de suicidio

SEÑALES DE ADVERTENCIA QUE DEBES RECONOCER

Debes aprender a reconocer cuando tus problemas o los de tus seres queridos son demasiado difíciles para resolverlos solo, entonces será el momento de buscar ayuda profesional. Por ejemplo:

- *Cuando sientas ansiedad indebidamente prolongada sin causas justificables.
- *Cuando tengas cambios abruptos en el estado de ánimo y comportamiento.
- *Cuando constantemente experimentes síntomas físicos causados por tensión como ser :dolores de cabeza y tensión muscular.

- *Depresión prolongada y severa, o sea sentimientos de incapacidad, insuficiencia, desesperanza, pesimismo y pérdida de confianza en tí mismo.

AREAS DONDE PODEMOS DETECTAR MALESTAR PSICO-EMOCIONAL

Relaciones familiares
Estudio
Relaciones interpersonales
Trabajo
Relaciones de pareja
Vida social

COMO MANTENER UNA BUENA SALUD MENTAL

- * A través de una buena alimentación.
- * Haciendo ejercicios diariamente.
- * Toma tiempo para el esparcimiento y la recreación.
- * Comparte tus problemas con alguien a quien sientas que puedes confiárselos.
- * Mantén un buen nivel de comunicación con tu familia.
- * Fíjate metas y objetivos en todas las áreas de tu vida.
- * Toma una actitud positiva ante la vida.
- * Siéntete bien contigo mismo, es importante que reconozcas tus fortalezas y debilidades.
- * Aprende a afrontar el éxito y el fracaso.
- * Adopta un enfoque realista de la vida.
- * Aprende a controlar las emociones negativas.
- * No desahogues tus frustraciones en el alcohol, tabaco o drogas, ya que simplemente lograrás agudizarlos.

La buena salud mental se fundamenta sobre las valoraciones que recibimos de los demás y de nosotros mismos, puedes ayudarte incluyendo en tu vocabulario frases de aliento y ánimo que cambian tu forma de sentir y de pensar.

Por ejemplo:

- La próxima vez lo haré mejor.
- Se empieza por intentarlo.
- Lo intentaré.
- Es mejor equivocarse, que no hacer nada.
- Yo puedo hacerlo.

SI CUALQUIERA DE LAS SEÑALES DE ADVERTENCIA MENCIONADAS ANTERIORMENTE ES GRAVE O PERSISTENTE DEBES BUSCAR AYUDA PROFESIONAL.

No dudes en contactarnos: Correo electrónico: depto_orientacion@unitec.edu

Con gusto responderemos en forma confidencial a tus interrogantes.

Vicerrectoría de Desarrollo Estudiantil
y Educación Continua

Programa de Salud

Fuente:

<http://www.cipaj.org/doment3.htm>

<http://www.cipaj.org/doment2.htm>

<http://www.imbiomed.com.mx/saludmen/mev/8n1/español>

<http://www.aragob.es/edycul/juve/salud/saludmen1.htm>