



SALUD MENTAL PREVENTIVA

ADONAI MORALES AYAZO

PSICÓLOGO CLÍNICO

MG EN NEUROPSICOLOGÍA

MIEMBRO DE “*ASOPADRES*” DEL COLEGIO DE LA PRESENTACIÓN DE RIONEGRO

SALUD MENTAL

<https://youtu.be/uCFZVPKbk2Q>

SALUD MENTAL

DEFINICION - OMS

Se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad

ENFERMEDAD MENTAL/DEFINICION

La **ENFERMEDAD MENTAL** es una alteración de tipo emocional, cognitivo y/o comportamental, donde quedan afectados los procesos psicológicos básicos como son:

La emoción.

La motivación.

La cognición.

La conciencia.

La conducta.

La percepción.

La sensación.

El aprendizaje.

El lenguaje, etc.

Lo que dificulta a la persona su adaptación al entorno cultural y social en que vive y crea alguna forma de malestar subjetivo.

(Ref. La “Guía de estilo” de FEAFES, la Confederación Española de Agrupaciones de Familiares y personas con enfermedad mental).

SALUD MENTAL - CARACTERISTICAS

Contar con una buena salud mental implica cuatro aspectos esenciales:

1. Desarrollar conocimientos, habilidades y relaciones afectivas estables tendientes a la satisfacción personal y con los demás.

2. Establecer buen relacionamiento familiar, escolar, laboral, recreativo, con sus semejantes.

3. Armonizar ideales y valores éticos, para hacer frente a las demandas de la vida.

4. Generar proyectos de vida, disfrutando del presente, teniendo en cuenta el futuro

FACTORES DE RIESGO

- Conflictos familiares
- Problemas de pareja
- Aislamiento social
- Adicción al alcohol o drogas.
- Problemas relacionados con el trabajo
- Problemas económicos y financieros
- Pobreza y falta de vivienda
- Daños a sí mismo y a otros.
- Sentimientos de Culpa
- Visión Negativa de sí mismo, del mundo y del futuro
- Ideas y pmntos Irracionales
- Incapacidad para afrontar los problemas o el estrés de la vida diaria.
- Problemas para comprender y relacionarse con los demás
- Exceso de enojo, hostilidad o violencia

FACTORES PROTECTORES

- Mirar la vida de una manera positiva y diferente
- Unión familiar
- Comprensión en problemas de pareja
- Diversidad social
- Capacidades de resolución de conflictos.
- Proyectos laborales económicos y financieros
- Apoyo del estado
- Red de apoyo estable y colaborativa.
- Visión positiva de sí mismo, del mundo y del futuro
- Ideas y pmntos positivos - PNL
- Capacidad para afrontar los problemas o el estrés de la vida diaria.
- Ser asertivo.
- Equilibrio de las emociones (enojo, hostilidad, violencia etc

TIPS PARA UNA MEJOR SALUD MENTAL

- Buscar Ayuda profesional (Psicólogo)
- Buscar ayuda del estado
- No manejar sentimientos de culpas
- Contar siempre con la red de apoyo
- Reconocer que necesito ayuda
- Estructurar tus pensamientos
- Comunícate con los demás
- Descansa
- Diviértete
- Haz Vida social

The image features a light gray background with a subtle radial gradient. In the top-left and bottom-right corners, there are several realistic water droplets of various sizes, rendered with soft shadows and highlights to give them a three-dimensional appearance. The text "GRACIAS !!!" is centered in the middle of the frame.

GRACIAS !!!