

A PROPÓSITO DEL AUTOCUIDADO EMOCIONAL, HABLEMOS SOBRE SALUD MENTAL

¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

La salud mental se refiere al bienestar emocional, psicológico y social de una persona. Afecta cómo pensamos, sentimos y actuamos, y también influye en cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones. Mantener una buena salud mental es esencial para llevar una vida equilibrada y satisfactoria.

IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

El autocuidado puede ayudar a prevenir enfermedades crónicas y problemas de salud al adoptar hábitos saludables como una buena alimentación, ejercicio regular y descanso adecuado.

GESTIÓN DEL ESTRÉS

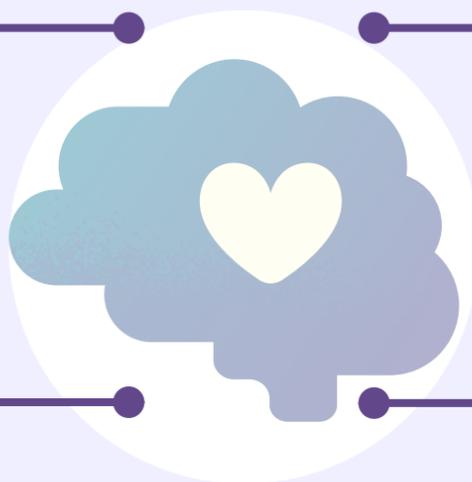
Practicar el autocuidado permite manejar el estrés de manera más efectiva, lo cual es esencial para la salud mental y emocional.

MEJORA EL BIENESTAR

Dedicar tiempo a actividades que disfrutas y que te hacen sentir bien contribuye a un mayor bienestar y satisfacción en la vida diaria.

AUMENTO DE LA ENERGÍA

Cuidarte a ti mismo puede aumentar tus niveles de energía y vitalidad, lo que te permite afrontar mejor los desafíos diarios.



"CUIDAR TU MENTE ES UNA INVERSIÓN EN TU BIENESTAR."

¿A QUIÉN AFECTA?

POBLACIÓN GENERAL NORMAL

¿Cómo afecta el estrés cotidiano y los cambios repentinos a tu salud mental?

El estrés cotidiano y los cambios repentinos pueden tener un impacto significativo en la salud mental, ya que pueden provocar ansiedad, depresión, irritabilidad y fatiga mental. El estrés prolongado puede afectar la calidad del sueño y llevar al aislamiento social. Los cambios inesperados, por otro lado, pueden generar incertidumbre, miedo y desajustes emocionales. Sin embargo, también pueden fortalecer la resiliencia y la capacidad de adaptación. Para manejar estos efectos, es importante practicar la atención plena, hacer ejercicio regularmente, buscar apoyo y establecer rutinas saludables.



POBLACIÓN DE ALTO RIESGO

¿Cuáles son las situaciones de riesgo, personas en crisis o con trastornos mentales?

Las situaciones de riesgo, crisis y trastornos mentales pueden afectar a cualquier persona. Estas pueden incluir la pérdida de un ser querido, experiencias de violencia, desastres naturales, problemas económicos y transiciones significativas. Las personas en crisis pueden tener pensamientos suicidas, ansiedad intensa, episodios psicóticos o descompensación emocional. Entre los trastornos mentales más comunes se encuentran la depresión, la ansiedad, el trastorno bipolar, la esquizofrenia y el trastorno de estrés postraumático. Reconocer estas situaciones es esencial para brindar el apoyo necesario y buscar ayuda profesional.

SÍNTOMAS

Los síntomas de problemas de salud mental pueden variar ampliamente según el trastorno y la persona. Aquí tienes algunos síntomas comunes:

- Depresión:** sentimientos persistentes de tristeza o vacío. Pérdida de interés en actividades que solían disfrutarse. Cambios en el apetito y el sueño. Fatiga y falta de energía. Dificultad para concentrarse y tomar decisiones. Pensamientos de muerte o suicidio.
- Ansiedad:** preocupación excesiva y constante. Sensación de nerviosismo o agitación. Inquietud y dificultad para relajarse. Palpitaciones y sudoración. Problemas para dormir. Dificultad para concentrarse.
- Trastorno Bipolar:** episodios de manía (euforia, aumento de energía, comportamiento impulsivo). Episodios de depresión (ver síntomas de depresión). Cambios de humor extremos.
- Esquizofrenia:** alucinaciones (ver o escuchar cosas que no están ahí). Delirios (creencias falsas e irracionales). Pensamiento desorganizado. Comportamiento inusual o inapropiado. Retiro social y falta de motivación.
- Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT):** recuerdos intrusivos del evento traumático. Pesadillas y flashbacks. Evitación de lugares o situaciones que recuerdan al trauma. Irritabilidad y explosiones de ira. Hipervigilancia y respuesta exagerada al sobresalto.
- Trastornos Alimentarios:** preocupación excesiva por el peso y la apariencia. Comportamientos alimentarios restrictivos o compulsivos. Distorsión de la imagen corporal. Cambios drásticos en el peso. Problemas físicos relacionados con la alimentación.

Si tú o alguien que conoces presenta alguno de estos síntomas, es importante buscar ayuda profesional para recibir el apoyo y tratamiento adecuados.

SI LO NECESITAS, HABLEMOS:

En caso de crisis emocional durante la jornada escolar, puedes dirigirte a Orientación Escolar de la Institución Educativa o a los docentes del centro de escucha institucional (ZOE): Alejandro Arboleda, Marcela Tobón, Yasmín Ramírez y Ana Graciela Mosquera, quienes te prestarán primeros auxilios psicológicos. Orientación Escolar está disponible de manera presencial, de lunes a viernes de 7:00 a.m. a 1:00 p.m. Durante la temporada escolar, también puedes solicitar ayuda a través de la plataforma digital Máster 2000 en el botón Anti-Bullying disponible en <https://iepioxi.edu.co/>, tanto para ti como para tus amigos.

Fuera de ese horario, debes comunicarte a la Línea Nacional de Emergencias 123, a la Línea Nacional de Salud Mental 018000113113, a Salud para el Alma de la seccional de salud de Antioquia al 106, al Hospital Mental de Antioquia 018000417474, a la Línea Toxicológica Nacional 018000916012. Disponibles para toda la comunidad veinticuatro (24) horas al día y siete (7) días a la semana.

También puedes pedir ayuda en las líneas municipales: Línea Salud Mental Municipal 3127506908, Secretaría de Salud y Protección Social (604)5562322, Comisaría de Familia (604)5562321 o Estación de Policía (604)5560619.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÍO XI

LA UNIÓN, ANTIOQUIA