

¿QUE ES SALUD MENTAL?

La salud mental es un estado de bienestar emocional, psicológico y social. El cual esta relacionado según la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida.

También cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la adultez y la vejez.



CELEBRACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

El 10 de octubre es un día que esta dedicado a favorecer la educación, la concienciación y la sensibilización de la salud mental. Debemos ser conscientes que en cualquier momento de nuestra vida podríamos vernos afectados por problemas de salud mental. Por esa razón, es importante fomentar el cuidado de la misma con las herramientas y estrategias adecuadas para vivir una vida plena y libre de estigmas



CELEBRACIÓN DIA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

10 DE OCTUBRE DE 2022





¿CUÁLES SON LAS SEÑALES DE TENER UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL?

Los problemas de salud mental tienen signos de advertencia, como:

- Cambios en los hábitos alimenticios o de sueño
- Aislarse de las personas y actividades que disfruta
- Tener nada o poca energía
- Sentirse vacío o como si nada importara
- Tener dolores y molestias inexplicables
- Sentirse impotente o sin esperanza
- Fumar, beber o usar drogas más de lo habitual
- Sentirse inusualmente confundido, olvidadizo, enojado, molesto, preocupado o asustado
- Tener cambios de humor severos que causen problemas en las relaciones
- Tener pensamientos y recuerdos que no puede sacar de su cabeza
- Escuchar voces o creer cosas que no son ciertas
- Pensar en lastimarse a sí mismo o a otros
- No poder realizar tareas diarias como cuidar a sus hijos o ir al trabajo o la escuela

¿QUÉ PUEDE AFECTAR MI SALUD MENTAL?

Hay muchos factores diferentes que pueden afectar en la salud mental, incluyendo:

- Factores biológicos, como los genes o la química del cerebro
- Experiencias de vida, como trauma o abuso
- Antecedentes familiares de problemas de salud mental
- Estilo de vida, como la dieta, actividad física y consumo de sustancias

HABITOS QUE NOS AYUDAN A CUIDAR NUESTRA SALUD MENTAL

1. No consumir sustancias psicoactivas
2. Dormir bien
3. Hacer ejercicio moderado
4. Organizar bien el tiempo
5. Cuidar tus relaciones sociales
6. Mantén la mente activada
7. Acudir a profesionales cuando haga falta
8. Comer saludable
9. Contacto con la naturaleza
10. Aprende a no compararte con los demás



PILDORAS QUE CUIDAN DE NUESTRA SALUD MENTAL

En esta jornada de salud mental, queremos enseñarte algunas píldoras de amor que pueden ayudarte a alimentar tu mente, alma y corazón y ayudarte a vivir una vida más plena, sana y feliz, algunas de ellas son:

- Amor propio, seguridad, autoestima, paciencia, resiliencia, autocuidado, autocontrol, aceptación, hábitos saludables, solidaridad, agradecimiento, autodeterminación, cuidado de si, empatía, compasión, perdón, disciplina, perseverancia, gestión emocional, responsabilidad afectiva, conocimiento de si mismo

Además queremos motivarte a que si necesitas ayuda por que identificas problemas en tu salud mental, busques el apoyo de un profesional de la salud, que pueda escucharte, entenderte y orientarte.

En nuestra IPS UNION SALUD encuentras el servicio de psicología y puedes acercarte en el momento que prefieras. A continuación te dejamos algunas líneas de atención que pueden ayudarte.



TELEFONOS IPS UNION SALUD
3117435464
3135254621