

## EL CUIDADO DE SU SALUD MENTAL

**Haga ejercicio con regularidad.** Tan solo 30 minutos de caminatas diarias

**Consuma alimentos saludables y comidas con regularidad, y manténgase hidratado.** Una dieta balanceada y mucha agua

**Dele importancia al sueño.** Establezca un horario y asegúrese de dormir suficiente tiempo.

**Intente practicar una actividad relajante.** incorporar meditación, relajación muscular o ejercicios de respiración.

**Establezca metas y prioridades.** Decida lo que debe hacerse en este momento y lo que puede esperar.

**Practique la gratitud.** Recuerde diariamente cosas por las que está agradecido.

**Centre su atención en las cosas positivas.**

**Manténgase en contacto.** con sus amigos o familiares que puedan ofrecerle apoyo emocional y ayuda práctica.

## Cuándo debe buscar ayuda profesional



**Busque ayuda profesional si tiene síntomas graves o angustia que han durado dos semanas o más, como:**

### **Dificultad para dormir;**

Cambios en su apetito que originan altibajos no deseados en su peso;

### **Dificultad para levantarse de la cama en la mañana debido a su estado de ánimo;**

Dificultad para concentrarse;

### **Pérdida de interés en cosas que por lo general le son divertidas;**

Inhabilidad de realizar sus funciones y cumplir con sus responsabilidades diarias.



# UNAP

## Salud Mental



**" EL ESTADO DE TU VIDA NO ES MÁS QUE UN REFLEJO DEL ESTADO DE TU MENTE "**

Wayne Dyer

**"SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO"**

**SALUD OCUPACIONAL**

**PEVAS 551**

# CONCEPTO

Según la Organización Mundial de la salud mental es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Se entiende por emoción el conjunto de reacciones orgánicas que experimenta un individuo cuando responden a ciertos estímulos externos que le permiten adaptarse a una situación con respecto a una persona, objeto, lugar, entre otros. Las emociones son reacciones que todos experimentamos, pero no por ello dejan de tener complejidad.

## ENFERMEDAD MENTAL

Las enfermedades mentales son trastornos que van de leves a graves, que afectan el pensamiento, el estado de ánimo y/o el comportamiento de una persona. Según el Instituto Nacional de Salud Mental, casi uno de cada cinco adultos vive con una enfermedad mental.



## Primeras señales de advertencia Problemas de Salud mental

### Comer o dormir mucho o poco

Alejarse de las personas y las actividades habituales

### Tener poca energía o nada en absoluto

Estar insensible o sentir que ya nada importa

### Tener dolores o malestares inexplicables

Sentirse desesperanzado o indefenso

### Sentirse inusualmente confundido, olvidadizo, nervioso, enojado, molesto, preocupado o temeroso

Gritar o pelearse con familiares y amigos

### Tener cambios de estado de ánimo significativos que causan problemas en las relaciones

Tener pensamientos y recuerdos persistentes que no puede sacar de la cabeza

### Escuchar voces o creer cosas que no son ciertas

Pensar en lastimarse o lastimar a otros

### No tener capacidad de realizar las tareas diarias, como cuidar a los hijos o ir al trabajo o la escuela

## Enfermedades mentales

### La ansiedad

La ansiedad es una sensación de miedo y pánico que experimentamos cuando estamos preocupados, asustados o nerviosos por algo.

### La depresión

La depresión es una experiencia en la que uno se siente muy "deprimido" o decaído todo el tiempo. A menudo se desarrolla junto con la ansiedad.

### Ataques de pánico

Un ataque de pánico es una sensación repentina e intensa de miedo y ansiedad que puede resultar abrumadora y aterradora.

### El estrés

El estrés es la sensación de sentirse abrumado o incapaz de hacer frente a la presión mental o emocional