TEN EN CUENTA….

QUE LA SALUD MENTAL ES UN ESTADO DE BIENESTAR EN EL CUAL ERES CAPAZ DE:

CONCIENTIZARTE DE TUS PROPIAS CAPACIDADES

AFRONTAR LAS TENCIONES NORMALES DE LA VIDA

TRABAJAR DE FORMA PRODUCTIVA Y FRUCTIFERA

CONTRIBUIR A TU COMUNIDAD

Referencias:

Recuperado de la web:

http://www.visiondiweb.com/insight/lecturas/Encuesta_Nacional_de_Salud_Mental_Tomo_I.pdf

http://www.scp.com.co/ArchivosSCP/PDF/saludmentaladolescentecolombia.pdf

Tecnológica FITEC Institución de Educación Superior

SALUDMENTAL

La Ley 1616 de 2013 define la salud mental como un "estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad".

IMPORTANCIA DE TENER SALUD MENTAL:

Una buena salud psicológica significa tener la energía mental para funcionar en el contexto personal y social.

Para tú calidad de vida la salud mental es un componente esencial, puesto que te lleva al bienestar emocional y por consiguiente tú físico y psicología estarán en capacidad de afrontar las presiones normales que aparecen en el diario vivir, trabajaras con provecho y productividad en tus proyectos o tareas y contribuyes activa y positivamente al entorno que te rodea.

NO OLVIDES ENTRENAR:

· Habla con las personas acerca de lo que te molesta, sin olvidar el respeto, y también de lo te agrada. Hablar hace bien desintoxica tu mente!
· Busca ayuda profesional si tus sentimientos te parecen abrumadores. Este será quien te guie para que seas capaz de solucionar problemas.
· No conviertas un mal día en una catástrofe, todos tenemos días malos, y solo son eso un día, todo tiene solución.
· Encontrar tiempo para realizar actividades de tu gusto, has parte de un buen grupo social. Compartir con amigos, siempre despejara tu mente y traerá pensamientos positivos.
· Come balanceado y a tiempo. Nada mejor que una buena comida hecha con amor!
· Haz actividad física o practica el deporte de tu preferencia, al menos tres veces por semana, esto te ayudara a liberar tenciones musculares, oxigena el cerebro, evita el estrés, reduce peso corporal, evitar enfermedades, mejora tu flexibilidad expresión y lenguaje corporal.
· Evita el tabaquismo, el alcoholismo, y otras drogas, contribuyen al deterioro de tu físico, mente y espíritu.
· Enriquece tu lectura, leer estimula tu creatividad, imaginación, inteligencia y te lleva a una capacidad verbal, al pensamiento asertivo y positivo y a la concentración.
· Medita sobre tus virtudes y errores, para tener enseñanza y te concientices de lo maravilloso que eres.
· Organiza tu tiempo para la realización de actividades, tómalo con agrado y responsabilidad.

· Ten dominio propio. Utiliza tu autocontrol para no perder la calma, la desmotivación, el respeto por ti y los que te rodean. Ten presente que eres capaz de salir adelante a pesar de las dificultades.
· Fortalece tu auto estima. Dedícate tiempo, mímate, abrázate, valórate. ¡Confía en ti, enorgullécete de ti mismo!
· Pon en marcha tu espíritu colaborativo. Ser útil te hará sentir satisfecho.

· Busca tu culto religioso, conéctate con ese ser superior, para encontrar paz interior.

ANALIZA....

· Tienes sentimientos de tristeza o irritabilidad?

· Sientes de confusión o desorientación?

· Tienes sentimientos de apatía o pérdida de interés?

· Sientes preocupación excesiva u hostilidad, violencia e ira?

· Sientes miedo o paranoia

· Tienes dificultad para hacer frente a las emociones?

· Tienes dificultad para concentrarse?

· Tienes Dificultad para afrontar responsabilidades?

· Optas por el aislamiento social?

· Tienes problemas para dormir?

· Tienes delirios o alucinaciones

· Tienes ideas extrañas, grandiosas, o apartadas de la realidad?

· abusas de alcohol o drogas?

· Tienes cambios significativos en los hábitos alimenticios o el deseo sexual

· Has tenido o tienes pensamientos suicidas?