

LA SALUD MENTAL

NO ES COSA DE **LOCOS**,
ES COSA DE **TODOS**.



HAGAMOS DE LA SALUD MENTAL UNA PRIORIDAD

ESE HOSPITAL SAN
FRANCISCO DE VIOTÁ



SABIAS QUE...

El 10 de octubre de cada año se celebra el **Día Mundial de la Salud Mental** en más de **100 países** con el objetivo de sensibilizar a la población sobre la importancia de la *salud mental*. Esta es una oportunidad de acabar con la estigmatización para que más personas se sientan en condiciones de pedir ayuda y dispongan de los mecanismos de apoyo necesarios para enfrentarse a los retos a los que se enfrentan, ya sea en la escuela, trabajo o en sus hogares.

FACTORES DE RIESGO

- Antecedentes de enfermedad mental en familiares.
- Enfermedad crónica.
- consumo de alcohol y drogas.
- Antecedentes de abuso o negligencia en la infancia.
- La adolescencia puede ser una etapa crítica por los constantes cambios en el desarrollo físico, psíquico y social por el que atraviesa el adolescente.
- Carencias emocionales o inapropiadas formas de expresión afectiva.
- sexualidad mal orientada.

PARA CUIDAR TU SALUD MENTAL



- Ve a terapia.
- realiza actividad física.
- duerme bien.
- expresa lo que sientes.
- se amable contigo.
- fortalece tu autoconcepto y autoestima.

- Rodéate de personas que te ayuden a crecer personal y profesionalmente.
- Establece un proyecto de vida.
- Aliméntate sanamente.
- Respeta tus horas de sueño.
- Organiza en un cronograma tus actividades o quehaceres diarios.

Recuerda que cuidar de tu salud mental es un proceso continuo y personal. Si sientes que tu salud mental esta afectando significativamente tu vida diaria, no dudes en buscar orientación profesional.

"Pedir ayuda no es un signo de debilidad, es un signo de valentía".

