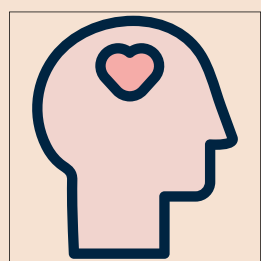


HABLEMOS DE SALUD MENTAL

Cuidar tu salud mental no te hace loco o enfermo



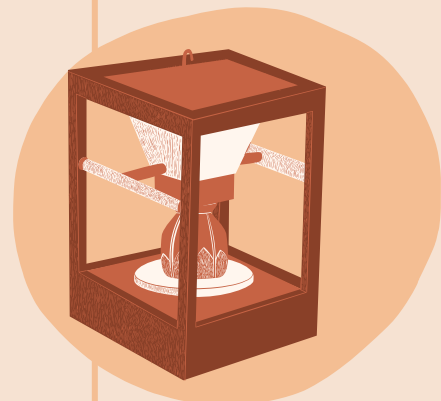
- La Organización Mundial de la Salud (OMS) concibe la salud mental como un “estado de bienestar en el que el individuo realiza sus capacidades, supera el estrés normal de la vida, trabaja de forma productiva y fructífera, y aporta algo a su comunidad”
- Los problemas de salud mental afectan al 25 % de la población, .
- Los trastornos de salud mental aumentan el riesgo de otras enfermedades y contribuyen a lesiones no intencionales e intencionales.



En ocasiones hablar de nuestras emociones nos resulta difícil o vergonzoso, incluso tenemos miedo a ser etiquetados, ser juzgados o simplemente el hecho de querer ser aceptado por otros, nos lleva a callarnos e ignorar lo que verdaderamente sentimos.

COMIENZA AQUÍ

La sociedad nos ha hecho creer que no es válido sentirnos mal, que debemos mostrarnos como personas fuertes, valientes ,divertidas, alegres y felices todo el tiempo. Todo sentimiento contrario lo valoramos como un aspecto de debilidad. Es por eso, tal vez que hablar de nuestras emociones nos resulta difícil o vergonzoso



HABLALO

Encuentra a alguien con el que te sientas cómodo, que sea una persona de confianza con la cual puedas expresar lo que sientes. Reconoce que sentimientos tienes , veras que hablando de ellos y buscando ayuda es la mejor fórmula para prevenir que nuestra salud mental se vea afectada.



LA SALUD MENTAL ES PARA TODOS

Sin salud mental, no hay salud



¿CÓMO ACTUAR CUANDO ALGUIEN NOS NECESITA?

- Seamos empáticos, prestémosles atención y apoyémoslos en todo momento, Recordemos que a veces es difícil hablarlo pero la confianza es la base que debemos construir en nuestras conversaciones. Seamos amables con el otro