



SALUD MENTAL



Aylin Cohen yong



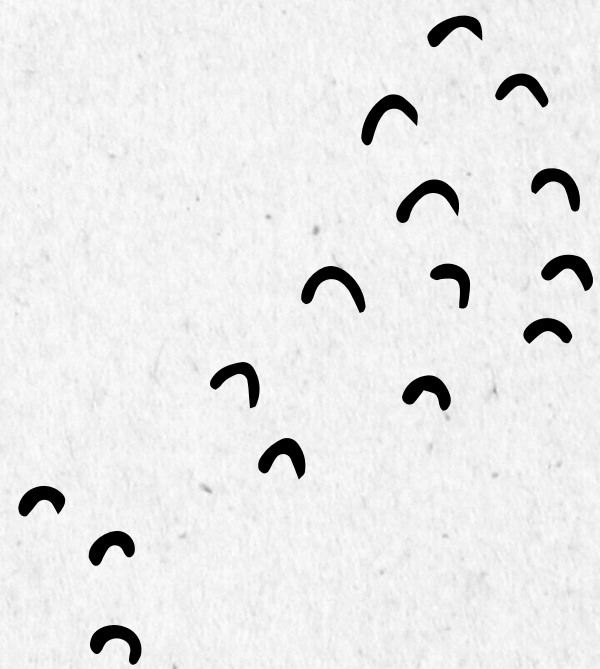
ÍNDICE

01. Introducción

02. Trastornos mentales

04. Pensamientos

03. problemas mentales

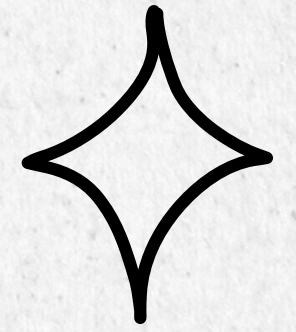


INTRODUCCIÓN

Es la forma de cómo nos comportamos y nos relacionamos con las personas y el entorno en nuestra vida diaria en el resultado de la manera en que transcurre en las percepciones de los pensamientos las emociones las creencias y demás contenidos en nuestra mente los cuales se encuentran íntimamente afectados por factores genéticos congénitos biológicos y de la historia particular de una persona y su familia así como por aspectos culturales



OBJETIVOS



Prevenir:, Notificar y
tratar de
enfermedades
mentales de manera
temprana

Mejorar el desarrollo
progreso personal
atender las necesidades de las
personas con afecciones de
salud mental

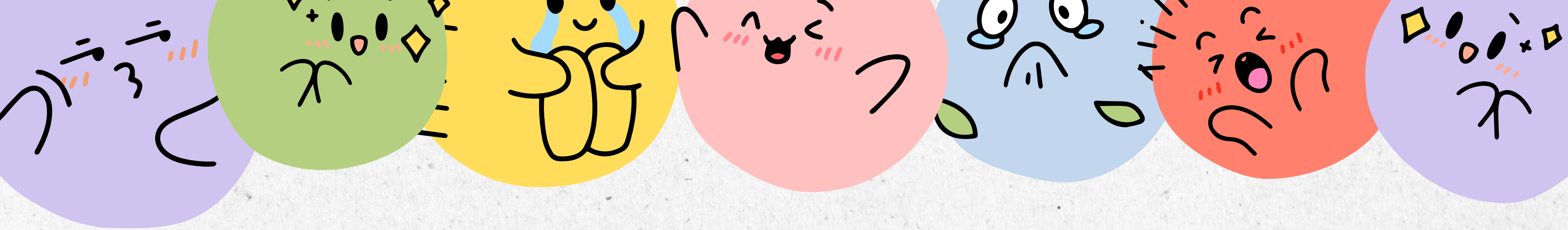
Ofrecer atención de
salud mental de base
comunitaria



¿QUÉ SON LOS TRASTORNOS MENTALES ?

Amplia variedad de
afecciones que afectan el
estado de ánimo el
pensamiento y el
comportamiento

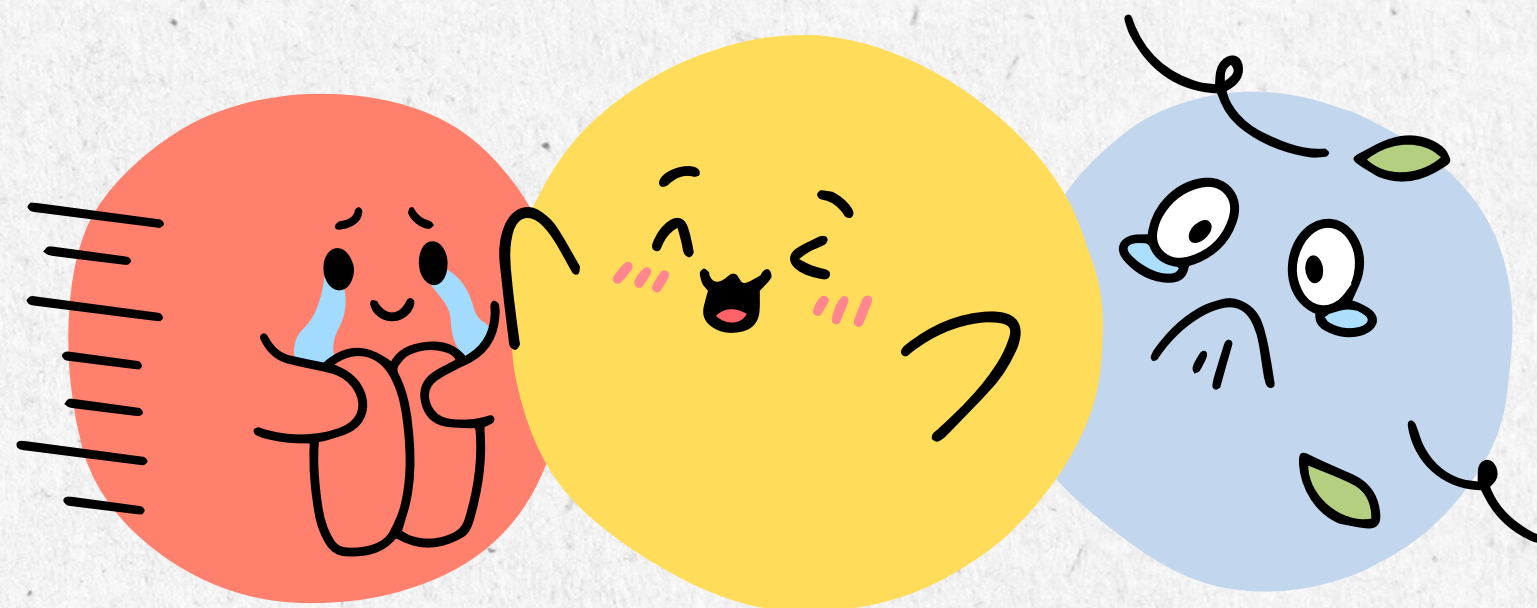




Trastorno depresivo mayor : Es un trastorno mental común que implica un estado de ánimo deprimido o la pérdida del placer o el interés por actividades durante largos periodos de tiempo

Trastorno de ansiedad: Se caracteriza Se caracteriza por producir sensaciones de preocupación ansiedad o miedo tan fuertes que quieren en las actividades diarias de quienes las padecen.

Transtorno bipolar: Este trastorno provoca anti bajos emocionales que van desde trastornos de depresión hasta episodios maniáticos.



PEDIR AYUDA

psicólogos

psiaquiатras

The background features several overlapping circles in various colors (orange, green, blue, red, yellow) containing simple line-art faces with different expressions like happiness, sadness, and surprise. A black scribble is also present near the text.

LOS PENSAMIENTOS

El concepto de pensamientos de referencia de procesos mentales voluntarios o involuntarios mediante los cuales el individuo desarrolla sus ideas acerca acerca del entorno lo de los demás o el mismo

IDENTIFICAR LA EMOCIÓN

Ser consciente de lo que se siente reconocerlo
y significar para lograr un estado de bienestar

01

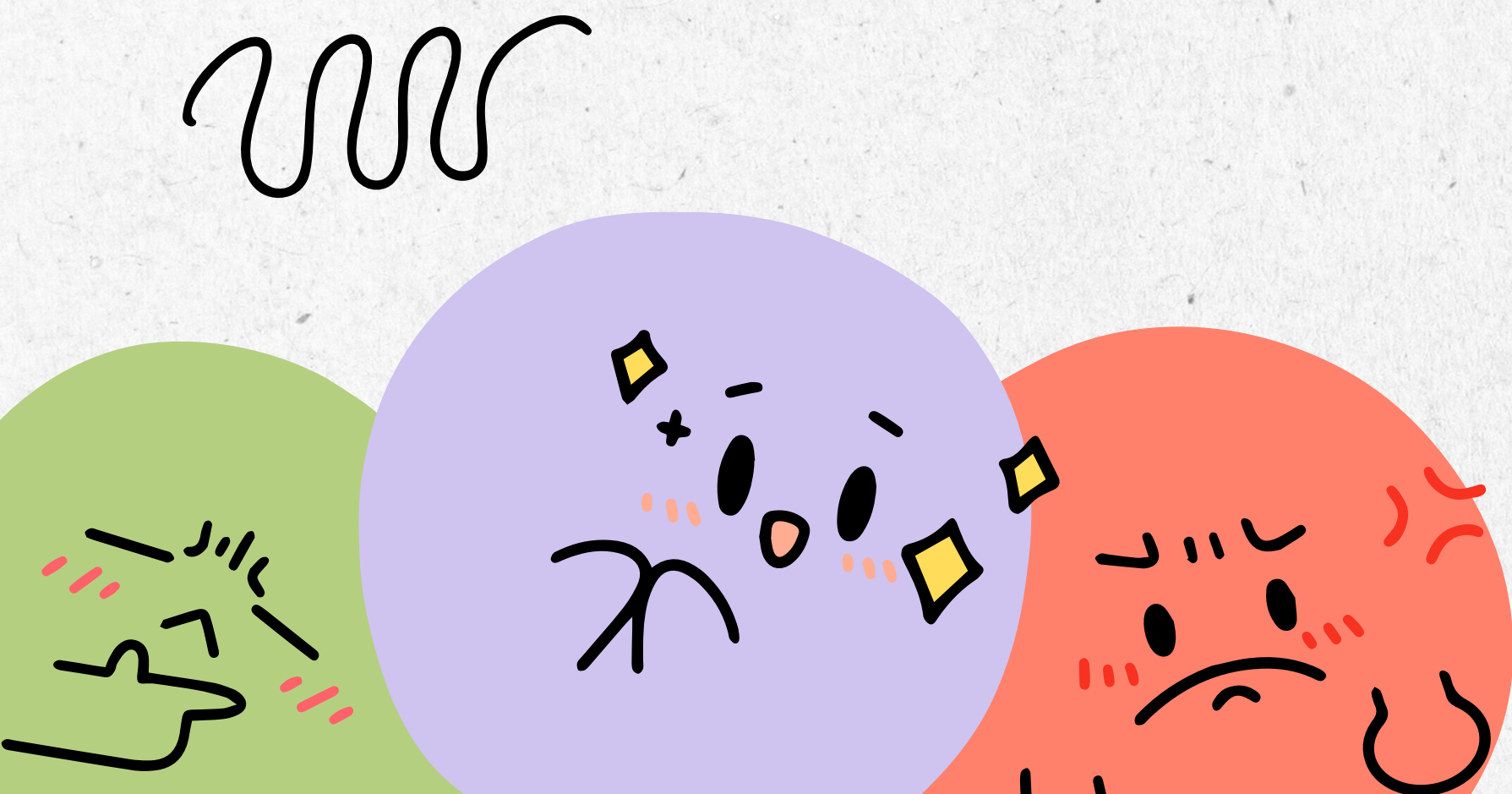
Tristeza: Es una emoción humana básica natural que se caracteriza por un sentimiento de dolor tristeza desilusión.

02

Amor: Es un factor protector contra la depresión ansiedad que se asocia a sentimientos de afecto protección calidez y respeto hacia otra persona

03

Temor: Emoción que se produce como reacción a una amenaza percibida emocional que puede tener profundas implicaciones para la salud física y mental



Dedícate espacio

Haz actividades que te agradan hacer

Cuida tus hábitos

Haz ejercicio o actividades que dejaste de hacer para volver a comenzar



MAPA MENTAL

Consejos para disfrutar la vida a plenitud.

Aprende a soltar

Sabes reconocer lo que nos duele nos molesta o nos frustra si no lo darlo minimizarlo

Pide ayuda

Asiste con un psicólogo



MUCHAS GRACIAS

