



# SALUD MENTAL



Aylin Cohen yong



# ÍNDICE

**01.** Introducción

**02.** Trastornos mentales

**04.** Pensamientos

**03.** problemas mentales

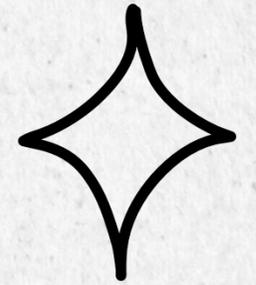


# INTRODUCCIÓN

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

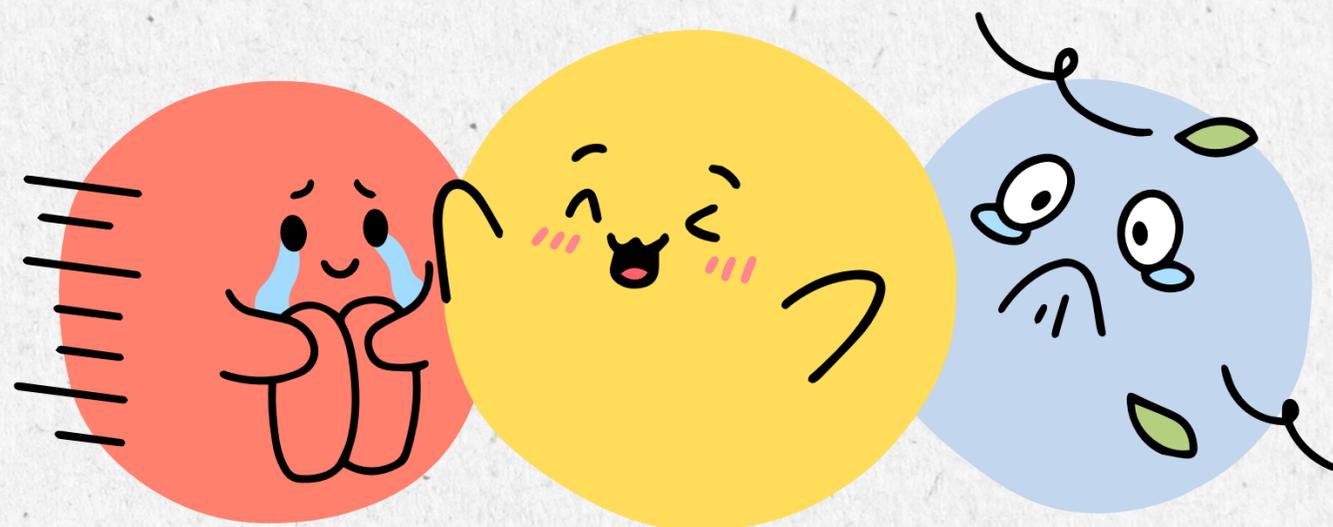




Trastorno depresivo mayor : Es un trastorno mental común que implica un estado de ánimo deprimido o la pérdida del placer o el interés por actividades durante largos periodos de tiempo

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.

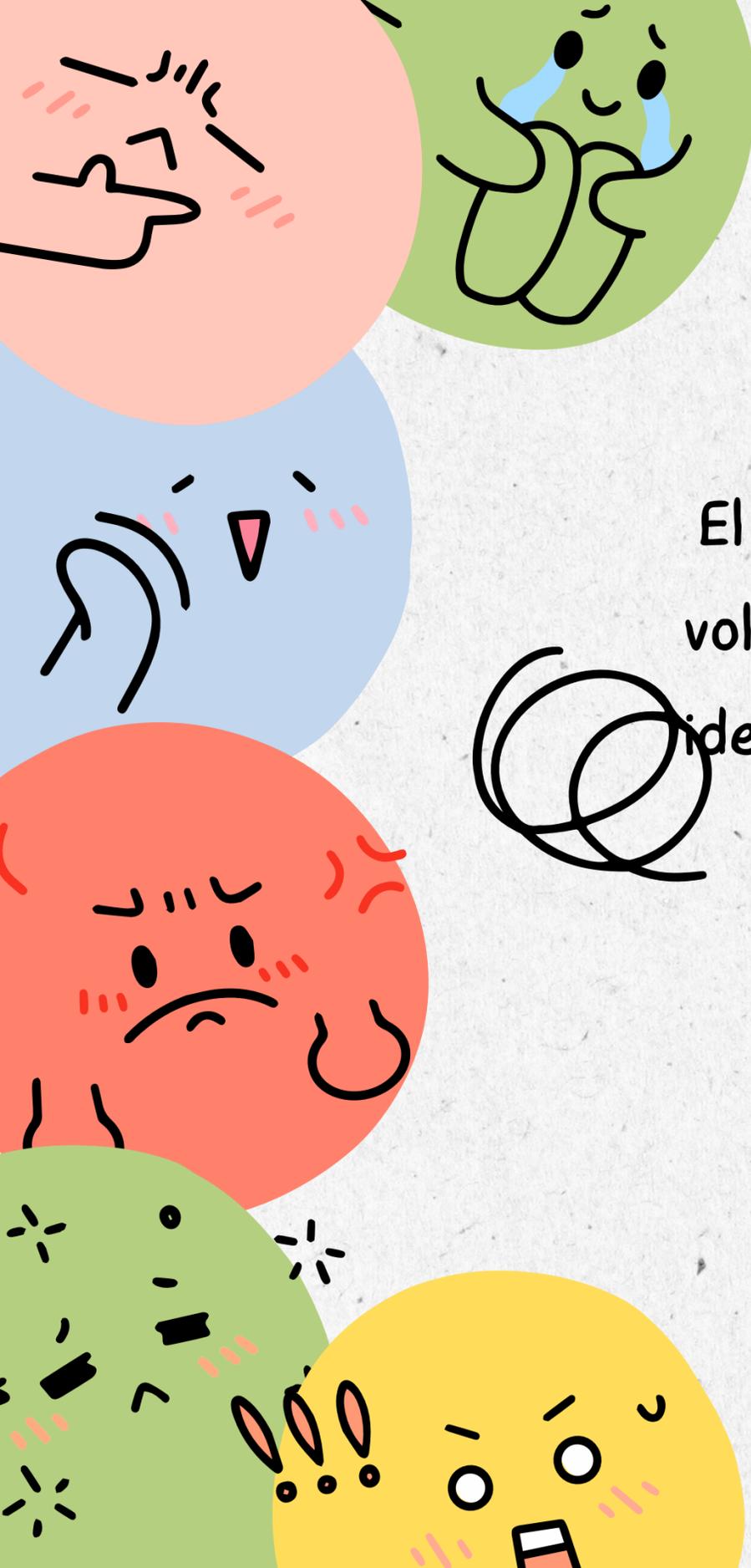
Transtorno bipolar: Este trastorno provoca anti bajos emocionales que van desde trastornos de depresión hasta episodios maniáticos.



# PEDIR AYUDA

psicólogos

psiaquiатras



# 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**

