



**Mi Universidad**

ALUMNA:

JOHANA ALEJANDRA MUÑOZ  
LAY

DOCENTE:

DR. ITZEL CITLALHI TREJO  
MUÑOZ

MATERIA:

SALUD PUBLICA

DOCUMENTO: INFOGRAFIA  
SOBRE SALUD MENTAL

LICENCIATURA:

MEDICINA HUMANA

PRIMER SEMESTRE  
CUARTO PARCIAL

# SALUD MENTAL



REALIZADO POR:  
JOHANA ALEJANDRA  
MUÑOZ LAY

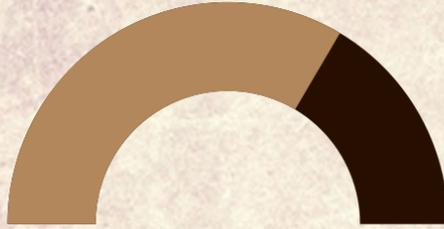
## ¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la adultez y la vejez.



## ¿QUÉ SON LAS ENFERMEDADES MENTALES?

Son afecciones graves que pueden afectar la manera de pensar, su humor y su comportamiento. Pueden ser ocasionales o de larga duración. Pueden afectar su capacidad de relacionarse con los demás y funcionar cada día.



La salud mental es importante porque puede ayudarle a:

- Enfrentar el estrés de la vida
- Estar físicamente saludable
- Tener relaciones sanas
- Contribuir en forma significativa a su comunidad
- Trabajar productivamente
- Alcanzar su completo potencial

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA SALUD MENTAL?

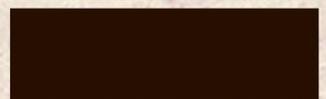


## ¿PUEDE CAMBIAR CON EL TIEMPO MI SALUD MENTAL?

Con el tiempo, su salud mental puede cambiar. Por ejemplo, puede estar enfrentando una situación difícil, como tratar de controlar una enfermedad crónica, cuidar a un pariente enfermo o tener problemas de dinero. La situación puede agotarlo y abrumar su capacidad de lidiar con ella. Esto puede empeorar su salud mental. Por otro lado, recibir terapia puede mejorarla.



## ¿QUÉ PUEDE AFECTAR MI SALUD MENTAL?



Hay muchos factores diferentes que pueden afectar su salud mental, incluyendo:

- Factores biológicos, como los genes o la química del cerebro
- Experiencias de vida, como trauma o abuso
- Antecedentes familiares de problemas de salud mental
- Su estilo de vida, como la dieta, actividad física y consumo de sustancias

## ¿CUÁLES SON LAS SEÑALES DE TENER UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL?

- Cambios en sus hábitos alimenticios o de sueño
- Aislarse de las personas y actividades que disfruta
- Tener nada o poca energía
- Sentirse vacío o como si nada importara
- Tener dolores y molestias inexplicables
- Fumar, beber o usar drogas más de lo habitual
- Tener cambios de humor severos que causen problemas en sus relaciones
- Tener pensamientos y recuerdos que no puede sacar de su cabeza
- Escuchar voces o creer cosas que no son ciertas
- Pensar en lastimarse a sí mismo o a otros

