

CÓMO CUIDAR MI SALUD MENTAL



Nombre de alumno: JESÚS ANDRÉS LECONA GARCÍA.

Nombre del profesor: Mtra. PAOLA JACQUELINE ALBARRAN SANTOS.

Nombre del trabajo: mapa conceptual.

Materia: supervisión de casos clínicos.

Grado: 9° CUATRIMESTRE.

Grupo: -

2.3.- Conducta normal y anormal.

Es difícil definir la conducta anormal por varias razones:

1) no hay un solo rasgo descriptivos que compartan todas las formas de conducta anormal.

2) No existe un criterio de anormalidad que sea suficiente.

3) no hay un límite separado entre conducta normal y anormal.

Existen tres definiciones de la conducta anormal:

1) conformidad a la norma, 2) angustia subjetiva y 3) incapacidad o disfunción.

Conformidad a la normal:

Cuando la conducta de una persona tiende a conformarse con las normas sociales dominantes o cuando esta conducta en particular se observa con frecuencia en otras personas, es probable que el individuo no llame la atención de los profesionales de la salud mental.

Angustia subjetiva.

los datos básicos no provienen tanto de la observación de desviaciones en la conducta como de los sentimientos subjetivos y de la sensación de bienestar del individuo.

Discapacidad o disfunción.

Dar trato de inferioridad a una persona o colectividad por motivos raciales, religiosos, políticos, etc.

2.4.- Salud mental.

componente integral y esencial de la salud.

estado de completo bienestar físico, mental y social.

considera la salud mental como algo más que la ausencia de trastornos o discapacidades mentales.

estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad.

Que es ?

- La salud mental es algo más que la ausencia de trastornos mentales.
- La salud mental es parte integral de la salud; tanto es así que no hay salud sin salud mental.
 - La salud mental está determinada por múltiples factores socioeconómicos, biológicos y medioambientales.
 - Existen estrategias e intervenciones intersectoriales eficaces y rentables de promoción, protección y restablecimiento de la salud mental.

Determinantes de la salud mental.

factores sociales, psicológicos y biológicos.
se asocia asimismo a los cambios sociales rápidos, a las condiciones de trabajo estresantes, a la discriminación de género, a la exclusión social, a los modos de vida poco saludables, a los riesgos de violencia y mala salud física y a las violaciones de los derechos humanos.

Atención y tratamiento de trastornos de salud mental

- Tratamiento de la epilepsia con medicación antiepiléptica;
- Tratamiento de la depresión con psicoterapia y, en casos moderados y graves, antidepresivos (genéricos);
- Tratamiento de la psicosis con medicamentos antipsicóticos más antiguos y apoyo psicosocial al paciente;
- Aplicación de impuestos a las bebidas alcohólicas y restricción de su disponibilidad y comercialización.