

NOMBRE DEL ALUMNO: JOSE MANUEL ARRIAGA NANDUCA

DOCENTE: DRA MAYELI YAZMIN LAPARRA LOPEZ

ASIGNATURA: SALUD PUBLICA

FECHA: 15/12/2023

TAPACHULA DE CORDOVA Y ORDOÑES

LA SALUD MENTAL

NO HAY SALUD, SI NO HAY SALUD MENTAL

¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

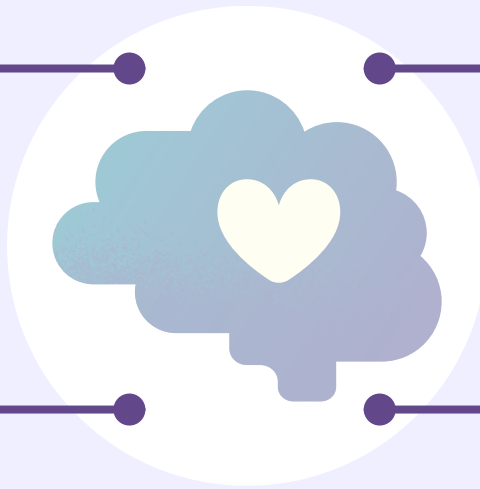
IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO

TIEMPO PARA UNO MISMO

Tomar tiempo para uno mismo nos ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión.

GESTIÓN DEL ESTRÉS

Realizar actividades físicas todos los días es la mejor y más fácil manera de lidiar con el estrés.



UNA BUENA ALIMENTACIÓN

una mejor salud mental son las zanahorias, las bananas, las manzanas, los vegetales de hojas verdes oscuras como la espinaca, la toronja, la lechuga, etc..

SUEÑO SALUDABLE

Dormir lo ayuda a sentirse más alerta, optimista y a tener una mejor relación con las personas

"CUIDAR TU MENTE ES UNA INVERSIÓN EN TU BIENESTAR."

¿A QUIÉN AFECTA?

POBLACIÓN GENERAL NORMAL

¿Cómo afecta el estrés cotidiano y los cambios repentinos a tu salud mental?

El estrés puede ser temporal o puede continuar a largo plazo, y afectar así las hormonas, el estado de ánimo, las enfermedades y todos los aspectos de tu salud y bienestar.



POBLACIÓN DE ALTO RIESGO

¿Cuáles son las situaciones de riesgo, personas en crisis o con trastornos mentales?

Antecedentes de enfermedad mental, situaciones estresantes de la vida, como problemas financieros, el divorcio o la muerte de un ser querido. Enfermedades permanentes (crónicas), como la diabetes.

SÍNTOMAS



ESTADO DE ÁNIMO



ALTERACIONES EN EL SUEÑO



RELACIONES SOCIALES

PRECAUCIÓN



LÍMITES SALUDABLES



PRIORIZAR AUTOCUIDADO



BUSCAR APOYO PROFESIONAL