

NOMBRE DEL ALUMNO: MIA
ALEXANDRA ARRIOLA COLLAZO
NOMBRE DE LA MATERIA: SALUD
PUBLICA

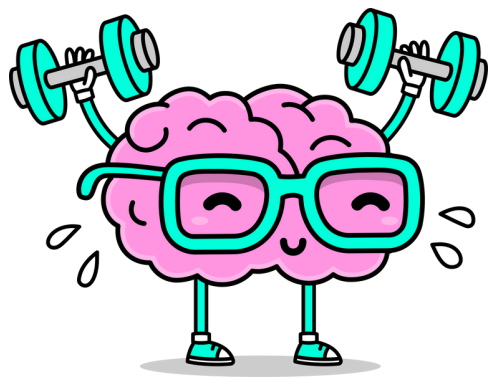
NOMBRE DE DOCENTE: DRA. MALLELI
LAPARRA

PRIMER SEMESTRE

GRUPO: A

MEDICINA HUMANA
UDS





SALUD MENTAL

QUE ES LA SALUD MENTAL

UN ESTADO DE BIENESTAR QUE UN INDIVIDUO DESARROLLA SU PONTENCIAL, Y PUEDE AFRONTAR LAS TENCIONES DE LA VIDA, PUEDE TRABAJAR DE FORMA PRODUCTIVA Y APORTAR A SU COMUNIDAD



DEPRESION

OCUPA EL TERCER LUGAR DE ENFERMEDADES MAS COMUNES EN EL MUNDO
SE CARACTERIZA POR DEPRESION PERSISTENTE O PERDIDA DEL INTERES DE LAS ACTIVIDADES

50% DE LAS ENFERMEDADES MENTALES SURGEN APARTIR DE LOS 14 AÑOS
AFECTAN TODOS LOS ASPECTOS DE SALUD Y DESARROLLO



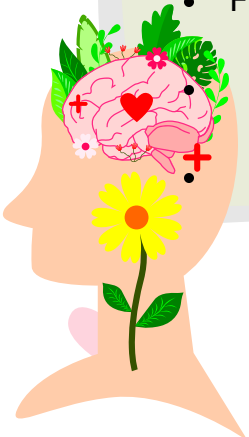
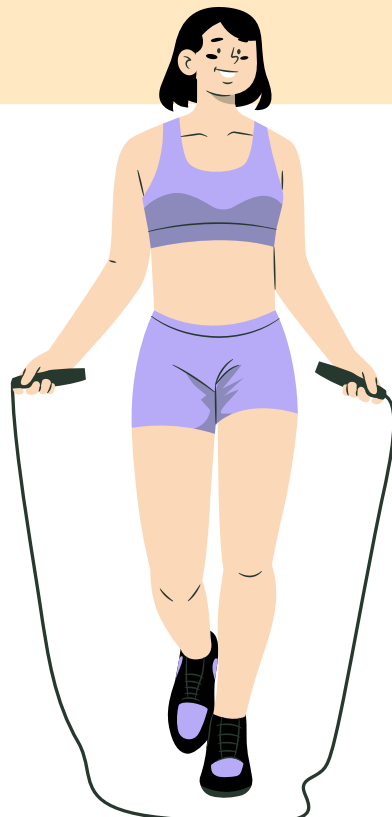
TENER UNA BUENA SALUD MENTAL PERMITE

AFRONTAR Y MANEJAR EMOCIONES Y ESTRES
CONOCER TUS CAPACIDADES
TRABAJAR DE FORMA PRODUCTIVA
VRAR VINCULOS SANOS



SEÑALES DE TENER ALGUN PROBLEMA DE SALUD MENTAL

- CAMBIOS DE HABITOS ALIMENTICIOS O DE SUEÑO
- AISLARSE DE LAS PERSONAS
- SENTIRSE IMPOTENTE SIN ESPERANZA
- FUMAR, BEBER, USAR DROGAS MAS DE LO HABITUAL
- TENER CAMBIOS DE HUMOR SEVEROS
- PENSAR EN LASTIMAR O LASTIMARSE A SI MISMO



BIBLIOGRAFIA

SEGUN LA OMS

<https://www.who.int/es/news/item/03-06-2022-why-mental-health-is-a-priority-for-action-on-climate-change#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20salud,%a20aportar%20algo%20a%20su%20comunidad%C2%BB>

SECRETARIA DE SALUD

<https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/salud-mental#:~:text=Es%20el%20estado%20de%20equilibrio,%a20ante%20momentos%20de%20estr%C3%A9>

S