

¿QUÉ ES SALUD MENTAL?



A menudo hablamos de salud mental y enfermedades mentales. Pero, ¿qué entendemos por salud mental y qué podemos hacer para cuidarla?

¿Qué entendemos por salud mental?

Generalmente hay confusión sobre qué queremos decir cuando hablamos de salud mental. Frecuentemente tendemos a pensar en problemas o enfermedades mentales, pero esto es sólo parte de la realidad.

Todo el mundo tiene salud mental, que puede ser entendida de la siguiente manera:

- Cómo nos sentimos respecto a **nosotros mismos** y a la gente que nos rodea.
- Nuestra habilidad para hacer y mantener amigos y **relaciones**.
- Nuestra habilidad para **aprender** de otros y desarrollarnos emocionalmente.

Estar sano mentalmente también tiene que ver con la capacidad para **superar las dificultades y los desafíos** a los que tenemos que hacer frente en algún momento de nuestra vida: tener autoestima, ser capaces de tomar decisiones y creer en nosotros mismos.



LIDIANDO CON LOS ALTIBAJOS DE LA VIDA

Aunque sepamos que todos tenemos salud mental, también es importante entender que podemos pasar por momentos en los que necesitemos pedir ayuda o llegar a situaciones en los que estemos ante un problema más serio.

Es normal sentirse algunas veces preocupado, ansioso o disgustado cuando las cosas no marchan como esperamos. Todos pasamos por situaciones estresantes, como:

- Exámenes.
- Perder o encontrar un trabajo.
- Crecer, independizarse de la familia.
- Rupturas y reconciliaciones con amigos o parejas.

¿Quieres cuidar tu salud mental?

¿Quizás ayudar a alguien?

¿O saber más acerca de los problemas de salud mental de los jóvenes?

En nuestra web dispones de más información:

www.losperroverde.wordpress.com

CUÁNDO BUSCAR CONSEJO Y AYUDA

Los problemas de salud mental afectan a mucha más gente joven de la que puedas imaginar:

- Estudios a nivel nacional sugieren que, en España, cerca del 10% de los jóvenes pueden experimentar un problema de salud mental o un trastorno por el cual tengan que recurrir a un especialista en salud mental*.
- Los estudios subrayan la importancia de pedir ayuda pronto, ya que estos trastornos son tratables y una intervención precoz puede prevenir complicaciones.
- Hay diversos tipos de problemas y trastornos de salud mental, afectan a cada uno de manera diferente y tienen una duración variable.

¿CUÁLES PUEDEN SER LAS SEÑALES DE ALERTA?

Puedes estar experimentando preocupaciones, ansiedad y emociones difíciles hasta el punto que interfieren seriamente con tu día a día:

- ... te cuesta estudiar o ir al colegio.
- ... te resulta difícil comer o dormir como lo haces normalmente.
- ... no te apetece salir con tus amigos o realizar tus actividades favoritas.

Si estos sentimientos se están haciendo persistentes y ya duran un tiempo, entonces puede que tengas un problema de salud mental y necesites algún consejo o ayuda.

Coordinación:



Subvencionado por:



Edición:

Lorena de Simón
Cristina García-Aguayo