

¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

La salud mental es un estado de bienestar general que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, como regulas tus sentimientos y como te comportas.

La mayoría pasamos por múltiples situaciones y la toma de decisiones importantes.. Estas situaciones no las podemos evitar y es normal que nos preocupemos. Pero cuando la preocupación pasa a desesperanza, sentimiento de tristeza intenso o sin valor propio que afectan la capacidad de funcionamiento de una persona es un indicativo de un problema de salud mental. Algunos jóvenes adultos corren mayor riesgo de padecer trastornos de salud mental a causa de sus condiciones de vida o de una situación de estigmatización, discriminación, exclusión, o falta de acceso a servicios y apoyo de calidad. *OMS 2019 (2020)*



SIGNOS

Si piensas que tienes uno de los siguientes signos es posible que necesites ayuda:



¿QUÉ ME DETIENE A BUSCAR AYUDA?

- Factores psicológicos
- Violencia
- La salud física
- Interacción social
- Bullying
- Experiencias en la escuela y el trabajo
- Herencia
- Aislamiento y Soledad.
- Estigmatización



PREVENCIÓN

Ejercicio



Buscar ayuda



Buena alimentación



Mejorar relaciones con familia y amigos



Hablar del problema



Buscar distracciones



AYUDA E INFORMACIÓN



INSPIRA

<https://www.inspirapr.com>

(787) 704-0705



Línea PAS

1-800-981-0023

Chat: lineapas.assmca.pr.gov



Línea Nacional de Prevención de Suicidio

9-8-8

This template was created by Slidesgo



¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?



MPH 5321

