

SALUD MENTAL

LA SALUD MENTAL **NO** ES UN LUJO
ES UNA NECESIDAD

¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

La Salud Mental es un **estado de bienestar** que afecta en la manera en que piensas, regulas tus sentimientos y te comportas. No sólo es la ausencia de enfermedad, es **encontrarse bien, saber disfrutar, afrontar la vida de manera saludable.**

IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO

TIEMPO PARA UNO MISMO

Dedicarte tiempo es cuidar de tu mente

ESTABLECE LÍMITES SALUDABLES

Aprende a decir "no" y respeta tu espacio personal

GESTIÓN DEL ESTRÉS

El descanso es parte del autocuidado

EXPRESARSE EMOCIONALMENTE

Habla sobre lo que sientes

BUSCA AYUDA PROFESIONAL SI LO NECESITAS

Cuidar tu salud mental es tan importante como cuidar tu cuerpo

SUEÑO SALUDABLE

Un buen sueño (7-9 horas) regula tus emociones y mejora tu concentración

¿CÓMO SABER SI TU SALUD MENTAL ESTÁ AFECTADA?

Sensación de desconexión o retiro de las actividades normales

Ansiedad excesiva

Tristeza, depresión o apatía prolongadas

Altibajos y cambios radicales de humor

Abuso de sustancias

Gran dificultad para afrontar los problemas o las actividades de la vida diaria

Cansancio importante, baja energía, cambios en la alimentación y en los horarios de sueño.

Pensamientos inusuales o distorsionados

Ira excesiva, hostilidad o comportamiento violento

Dificultad para funcionar en tu día a día

¿CÓMO PUEDO AYUDAR A ALGÚN/A AMIGO/A QUE TIENE UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL?

• ESCUCHA ACTIVA

Demostrando nuestra comprensión y empatía

• NO JUZGAR

Ofrécele un espacio seguro para hablar

• VALIDAR SUS EMOCIONES

Frases como "entiendo que eso debe ser difícil" o "estoy aquí para ti" pueden ser muy reconfortantes

• ANIMAR A BUSCAR AYUDA PROFESIONAL

Puedes sugerirle que hable con un psicólogo, con cuidado y sin presionarle, normalizando que pedir ayuda es un acto de cuidado personal, y ofrércete a acompañarlo/a si lo necesita.

PARA MÁS INFORMACIÓN, VISITA NUESTRA WEB

Herramienta online, dotada de contenido y recursos digitales contrastados y basados en la evidencia

EN ELLA ENCONTRARÁS:

- ✓ RECURSOS AUDIOVISUALES
- ✓ PODCAST
- ✓ GUÍAS PREVENTIVAS
- ✓ ARTÍCULOS CIENTÍFICOS

digitasweb.com

