

# PAUTAS DE SALUD MENTAL



## ¿QUE ES LA SALUD MENTAL?

“La salud mental se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.”

## FACTORES QUE PUEDEN ALTERARLA

- Estrés
- Ansiedad
- Catástrofes naturales.
- Situación de crisis social.
- Dificultad para encontrar y tener los elementos básicos para subsistir: agua, comida, electricidad, entre otros.
- Cambios en nuestra dinámica vital: un nuevo empleo, nuevos compañeros, nuevas relaciones sociales, nueva pareja.
- Duelos o pérdidas



# SEÑALES DE ALARMA



## ES NECESARIO BUSCAR AYUDA SI PRESENTAS LOS SIGUIENTES SÌNTOMAS.

- "Cambios en el patrón de sueño (insomnio o hipersomnias)
- Cambios en el patrón de alimentación (aumento o disminución del apetito)
- Irritabilidad
- Llanto fácil
- Labilidad afectiva (cambios en el estado de ánimo)
- Deterioro de las relaciones interpersonales.
- Inconvenientes laborales asociados a estado emocional.
- Aumento del consumo de alcohol, tabaco, u otra droga (legal o ilegal)
- Pesadillas recurrentes.



## ¿SABES DONDE ACUDIR?

visita [www.cecodap.org.ve](http://www.cecodap.org.ve) y [www.fpv.org.ve](http://www.fpv.org.ve) para encontrar mayor información.

Todos en algún momento podemos sentirnos sobrepasados por situaciones difíciles, probablemente si tuviéramos una herida física no dudaríamos en ir al hospital o a buscar un médico. El primer paso para afrontar aquello que nos afecta es reconocerlo y buscar ayuda

# ¿QUE HACER?

SI CONOZCO A ALGUIEN QUE PRESENTA SEÑALES DE ALARMA



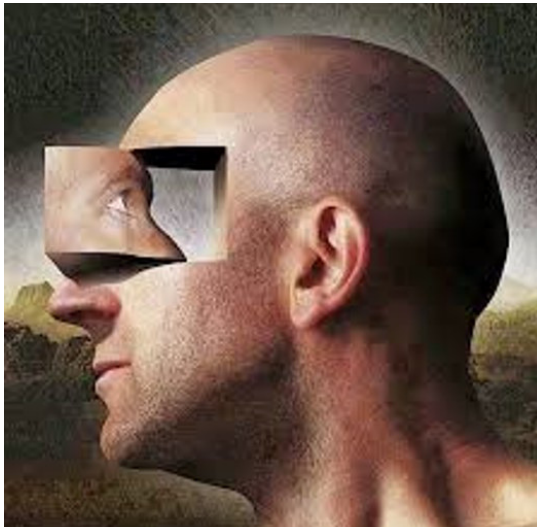
## ¿SIN SER PSICÓLOG@ PUEDO AYUDAR?

- Todos podemos ser solidarios con lo que sucede a otras personas.
- Podemos apoyar sin asumir funciones de psicoterapeuta.
- La clave es tratar a los otros como nos gustaría ser tratados.

## CLAVES PARA BRINDAR PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS .

- **No juzgar el sufrimiento**, tristeza o ansiedad o malestar de quien lo padece.
- **Ofrecernos a escuchar respetuosamente.**
- Si percibimos que alguna persona presenta los síntomas y comportamientos descritos **ofrecer ayuda para buscar un profesional de salud mental** que pueda apoyarle.
- Comprender que **no podemos apropiarnos del problema del otro, pero sí ser empáticos**, y apoyarle a buscar la solución.
- De nada sirve que usted le ofrezca la solución a la persona, sino **acompañarle a descubrirla.**

# EL TRABAJO EMPIEZA EN NOSOTROS



## ALGUNAS RECOMENDACIONES

- **Incorporarnos** desde dónde nos sintamos cómodos y seamos capaces de aportar respuestas a los problemas de nuestro hogar, trabajo, comunidad y país.
- Seleccionar y **mantener actividades placenteras**.
- Tener presente que **nuestra salud mental es vital** para poder cumplir nuestra función.
- **No aislarnos**.
- **Realizar alguna práctica deportiva**.
- **Conectarnos con la espiritualidad**.
- **No sobreexponernos a noticias**.
- Tratar de **mantener nuestra rutina** tanto como sea posible.



## CON EL APOYO DE



## REDES SOCIALES



cecodap organizacion i



@cecodap



@cecodap