

SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES EN PANDEMIA



A) ¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

LA SALUD MENTAL ES EL BIENESTAR GENERAL DE LA MANERA EN LA CUAL **VEAMOS, ASIMILAMOS Y SENTIMOS**. AFECTA NUESTROS SENTIMIENTOS, EL ESTADO DE ÁNIMO, EL CONOCIMIENTO Y EL COMPORTAMIENTO.



B) PROBLEMAS DE LA SALUD MENTAL

ANSIEDAD: ES UN SENTIMIENTO DE MIEDO, TEMOR E INQUIETUD.

DEPRESIÓN: TRASTORNO DEL ESTADO ANÍMICO EN EL CUAL LOS SENTIMIENTOS DE TRISTEZA, PÉRDIDA, IRA O FRUSTRACIÓN INTERFIEREN CON LA VIDA DIARIA DURANTE UN PERÍODO DE ALGUNAS SEMANAS O MÁS.

FOVIA: TRASTORNO SOCIAL, EMOCIONAL O MIEDO EXTREMO A UNA SITUACIÓN EN PARTICULAR.

PÁNICO: SENSACIÓN DE MIEDO ANTE SITUACIONES PELIGROSAS.

TRASTORNO ALIMENTICIO: PENSAMIENTOS NEGATIVOS HACIA LA COMIDA.

TRASTORNO DEL ESTADO DE ÁNIMO: ALTERACIÓN EMOCIONAL, TRISTEZA, FURIA, SENTIMIENTO DE CULPA, CAMBIO EN LOS PATRONES DE SUEÑO.



C) DATOS Y ESTADÍSTICAS EN ARGENTINA

EL ORGANISMO INTERNACIONAL REALIZÓ ENTREVISTAS EN 2.678 HOGARES CON NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES DE ARGENTINA PARA CONOCER LOS PRINCIPALES PROBLEMAS

UNO DE CADA CUATRO ADOLESCENTES ASEGURABA TENER MIEDO

16% ESTABA ANGUSTIADO

6%, DEPRIMIDO, LA DEPRESIÓN AUMENTÓ UN 12%

NUEVE DE CADA DIEZ MENORES DE EDAD ARGENTINOS EXTRAÑARON A ALGUIEN DURANTE ESTA CUARENTENA.

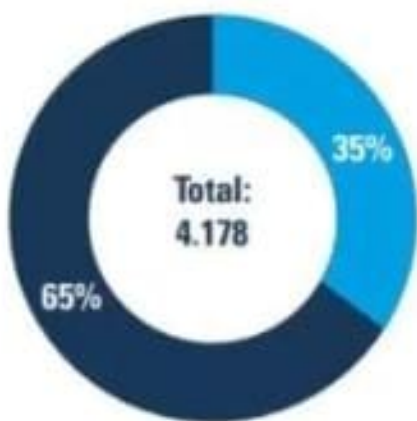
EL 77% DE ELLOS SE MOSTRÓ ENOJADO Y EL 68%, TRISTE

SEGÚN UN ESTUDIO DE LA SOCIEDAD ARGENTINA DE PEDIATRÍA (SAP) (SE ENCUESTÓ A MÁS DE 4.500 NIÑOS Y NIÑAS)

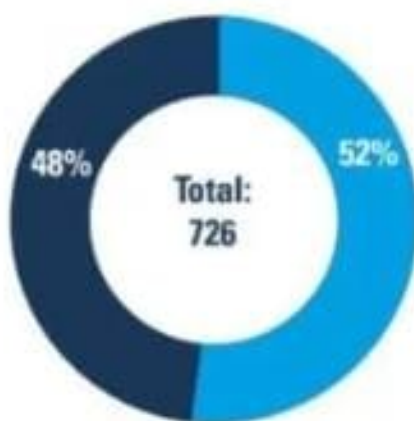
GRÁFICOS

Número estimado de muertes por suicidio

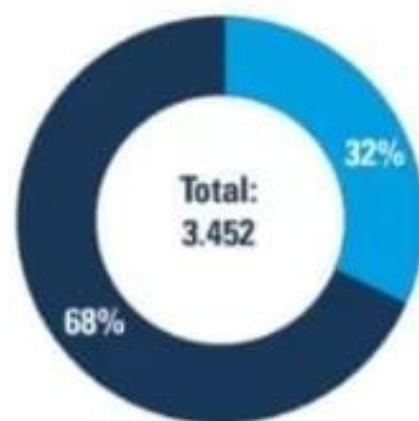
10 a 19 años



10 a 14 años

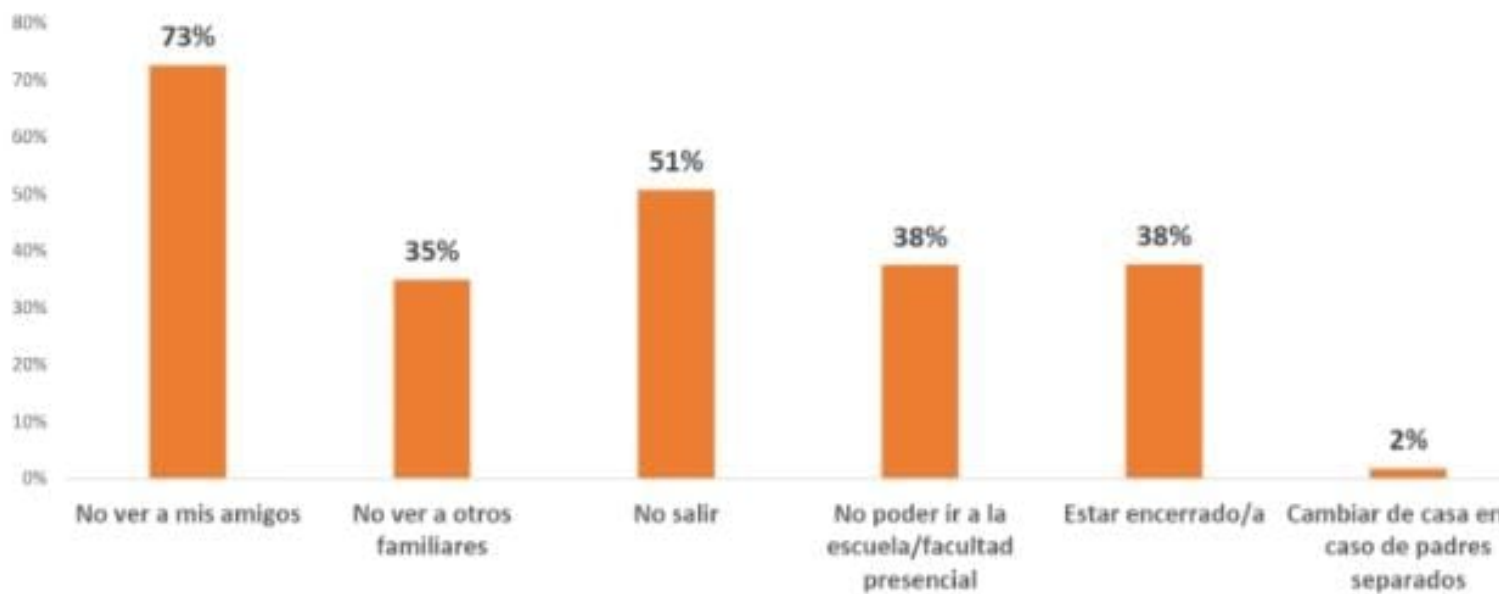


15 a 19 años

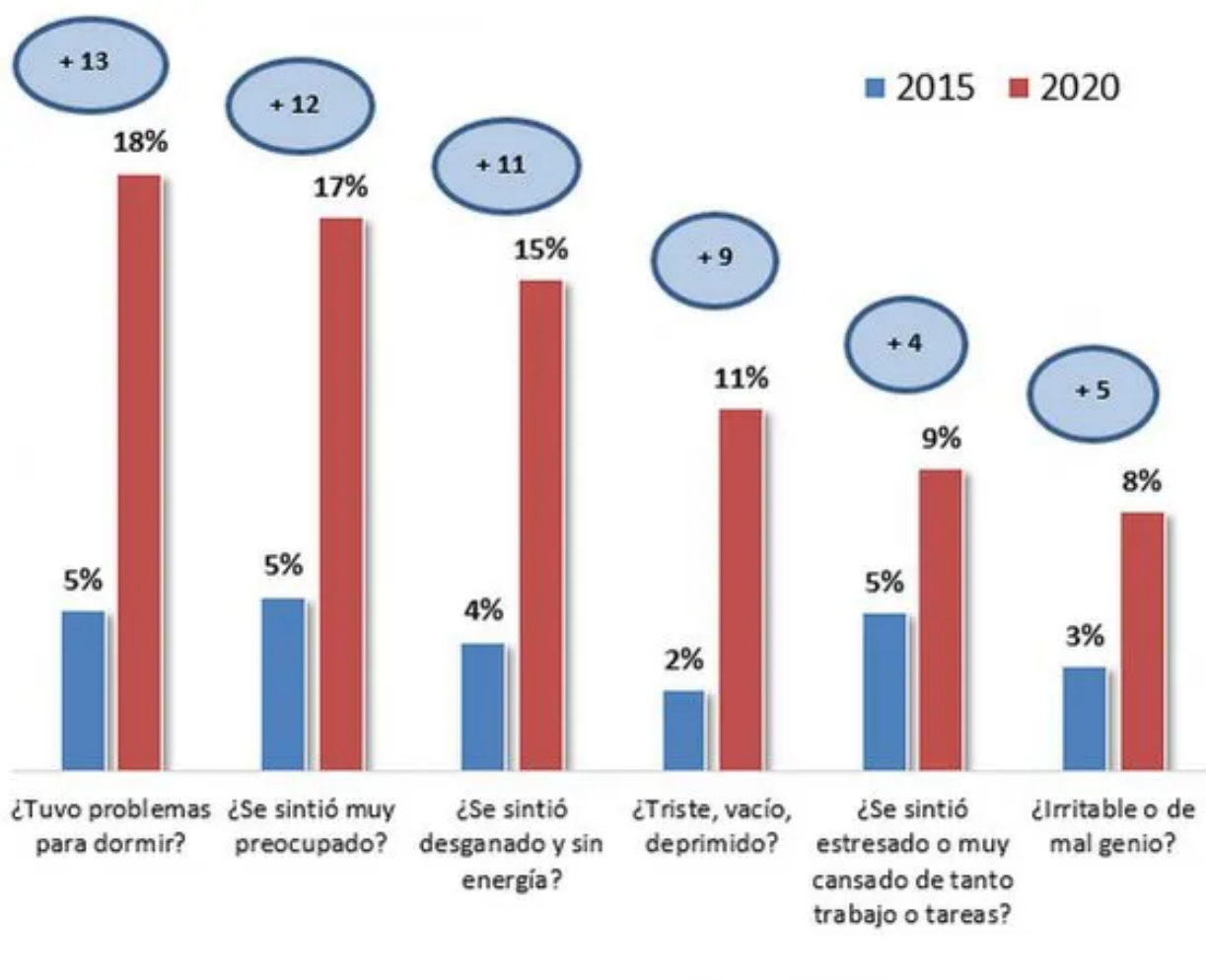


Niñas **Niños**

¿QUÉ ES LO QUE MÁS TE CUESTA DE LACUARENTENA?



GRÁFICOS



D) PRINCIPALES CONSECUENCIAS

TRASTORNOS ALIMENTARIOS

LAS TENDENCIAS AUTODESTRUCTIVAS SE INCREMENTARON MUCHO

MENOS MOTIVACIÓN PARA REALIZAR ACTIVIDADES QUE NORMALMENTE DISFRUTABA

SU PERCEPCIÓN SOBRE EL FUTURO SE VOLVIO MAS NEGATIVA

BAJA AUTOESTIMA

DEPRESIÓN

CAMBIOS EN EL ESTADO DE ÁNIMO



IDENTIFICAR PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

SEÑALES DE ALERTA” DE PROBLEMAS DE SALUD MENTAL A LAS QUE DEBEN ESTAR ATENTOS:

DORMIR EXCESIVAMENTE, MUCHO MÁS DE LO USUAL, QUE PUEDE INDICAR DEPRESIÓN O ABUSO DE SUSTANCIAS; DIFICULTAD PARA DORMIR, INSOMNIO Y OTROS TRASTORNOS DEL SUEÑO

PÉRDIDA DE AUTOESTIMA

ABANDONO O PÉRDIDA DE INTERÉS EN LOS PASATIEMPOS FAVORITOS

BAJO Y REPENTINO CAMBIO EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO

PÉRDIDA DE PESO Y APETITO, QUE PUEDE INDICAR UN TRASTORNO ALIMENTARIO

CAMBIOS BRUSCOS DE PERSONALIDAD, COMO AGRESIVIDAD Y EXCESO DE ENOJO QUE PODRÍAN INDICAR PROBLEMAS PSICOLÓGICOS, DE FÁRMACOS O SEXUALES



E) MEDIDAS DE PREVENCIÓN

Pautas para lo padres

Pasar tiempo con su hijo, ver si algo le preocupa.

Ofrecerle apoyo, no recriminarle que este deprimido, escucharle.

Buscar apoyo profesional, ya sea médico, educativo o psicológico.

Observar los hábitos alimenticios, higiene, actividad física.

Integrar al adolescente en el grupo familiar, que participe en la medida de lo posible en la toma de decisiones.

Alejarlo de situaciones de maltrato, violencia y estrés.

Estar atento ante situaciones de cambio; como de colegio, pubertad, rutina...

Reconocer sus éxitos.

Ayudarle a establecer metas, que sean sencillas y realistas, que se ajusten a su estilo de vida y forma de ser.





Consejos



1. Habla y desahógate

2. No tomes decisiones precipitadas

3. No te encierres en ti mismo



4. Come y duerme bien



Numero de prevención al suicida



(011) 5275-1135

FUENTES

UNICEF

MEDILINEPLUS

MAYOCLINIC

ARGENTINA GOB AR

HEALTHY CHILDREN



CRÉDITOS

Sofia Dorado
Tomas Fernández
Luana Ferreyra