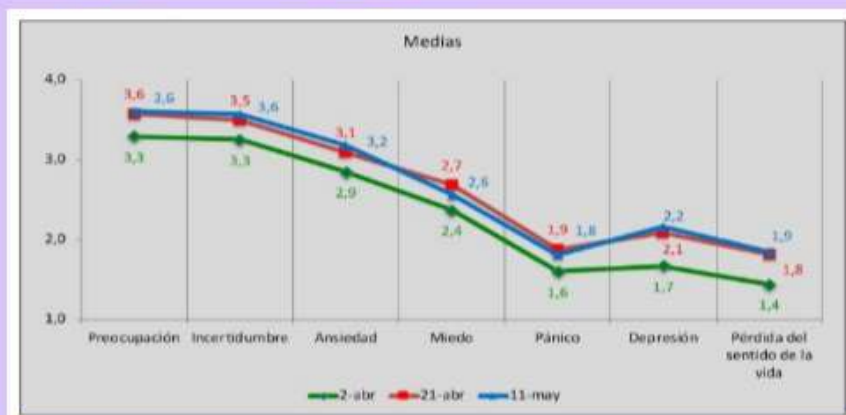


LA SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES DURANTE LA PANDEMIA

La salud mental, es un estado de equilibrio entre una persona y su entorno social y cultural.



Alrededor de 300 millones de personas lo sufren en el mundo y es la segunda causa de muerte entre jóvenes de 15 a 29 años.




La mayoría consume alcohol y drogas como solución a sus problemas, pero terminan obteniendo como resultado la ansiedad y depresión.

Diferencias entre ansiedad y depresión	
Ansiedad	Depresión
No es un trastorno mental (aunque puede llegar a serlo)	Sí es un trastorno mental
Preocupaciones sobre el futuro	Preocupaciones sobre el pasado
Sentimiento predominante: miedo	Sentimiento predominante: tristeza
Hiperactivación fisiológica	Pérdida de energía o hipoactivación
Trastorno de la propia ansiedad	Trastorno del estado de ánimo

daricfemenino

SIGNOS A TENER EN CUENTA !!

- ❑ Baja autoestima
- ❑ Taquicardias
- ❑ Ánimo generalmente deprimido
- ❑ Falta de concentración
- ❑ Sentimiento de vacío
- ❑ Ganancia o pérdida de peso repentina
- ❑ Pensamientos de autolesión o suicidio

Sí estás pasando por algunos de estos problemas, coméntalo con familiares para tener su apoyo, o para ayuda más profesional consultá al número  0800-345-3646 (psicólogo online)

**¡NO
ESTÁS
SOLA/O!**

**Para más
información visita
los siguientes
links...**



https://es.m.wikipedia.org/wiki/Salud_mental

<https://www.ambb.org.ar/ojs/index.php/RCAMBB/article/view/2>