

Salud Mental

La salud mental es el bienestar emocional, psíquico y social que permite llevar adelante los desafíos de la propia vida y de la comunidad en la que vivimos.

Consecuencias de los problemas que acarrea la salud mental:

- Aislamiento social o retraimiento
- Desempeño deficiente en el trabajo o la escuela
- Falta de control sobre los impulsos
- Niveles de ansiedad elevados
- Dificultades con las relaciones interpersonales
- Debilitamiento del sistema inmunológico
- Presión arterial elevada
- Obesidad
- Uso / abuso de sustancias nocivas
- Pensamientos suicidas



Medidas Prevencion

Hablar sobre estos problemas con un adulto responsable (una profesora, tus padres o la psicopedagoga del colegio) es muy útil y accesible para sentirse mejor y en casos graves encontrar ayuda profesional.

Durante la pandemia, pasamos mucho tiempo en casa y muchas de nuestras actividades sociales no están disponibles. Esto va a significar un ritmo de vida distinto, en el cual podemos ponernos en contacto con nuestros seres queridos mediante las redes sociales. Intenta crear una nueva rutina que priorice cuidarte a vos mismo, podés leer más, mirar películas o intentar mantener una rutina de ejercicio.

¿Sabes identificar lo que sientes?

	ANSIEDAD	DEPRESIÓN
FÍSICOS	Presión en el pecho	Falta de energía
	Sudoración	Problemas de sueño
	Alteración en la alimentación	Falta de concentración
	Sensación de ahogo	Trastornos del apetito
	Taquicardia	Dolores o malestares
	Temblores	Movimientos lentos o rápidos
EMOCIONALES	Sensibilidad e irritabilidad	Sensibilidad e irritabilidad
	Miedo intenso	Vacío o tristeza
	Llantos repentinos	Baja Autoestima, sentimientos de no valer nada
MENTALES	Preocupación excesiva	Cansancio mental
	Hiperactividad mental	Catastrofismo



Impacto En Las Personas Durante Pandemia

De acuerdo con especialistas, 43% de la población ha presentado algún grado de depresión por el aislamiento, mientras que 56% ha manifestado ansiedad.



En Argentina, 1 de cada 3 personas presenta un problema de salud mental a partir de los 20 años. Las problemáticas más frecuentes son los trastornos de ansiedad, del estado de ánimo y los problemas por consumo de sustancias (UBA APSA OMS MSAL)

Línea de acompañamiento, asistencia y contención psicológica emocional: 116-960-2103 guardia 24 hs (Whatsapp: 11-54261618)