

Malos hábitos de salud mental:

Condiciones de trabajo estresantes: peleas, desacuerdos, horarios demandantes, etcétera.

- Discriminación: raza, sexo, condición social, etcétera.
- Adicciones: tabaco, alcohol o farmacodependencia.
- Modos de vida poco saludables: desnutrición, obesidad, padecer enfermedades crónicas o terminales, etcétera.
- Violencia: física, psicológica, sexual, económica, etcétera.
- Mala salud física: falta de ejercicio y alimentación poco nutritiva.

Los trastornos mentales, neurológicos o por abuso de sustancias son prevalentes en todas las regiones del mundo, y un importante factor que contribuye en la morbilidad y en la mortalidad prematura.

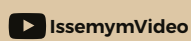


DESCARGA Y COMPARTE



LA VERSIÓN DIGITAL
CE: 000/0/000/00

Mayor información:
Instituto de Seguridad Social
del Estado de México y Municipios
Subdirección de Salud, ISSEMYM.
Edificio Tella, primer piso, 21 de Marzo núm. 101,
esq. Ezequiel Ordóñez, col. La Merced,
Toluca, Estado de México.
☎ 722 226 19 00, exts.: 135 10 61 y 135 10 64.



¿Qué es la salud mental?



Issemym

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), es un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

¿Por qué invertir en salud mental

Al igual que la salud física, la salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la edad adulta.

Para mantenerte mentalmente sano debes:

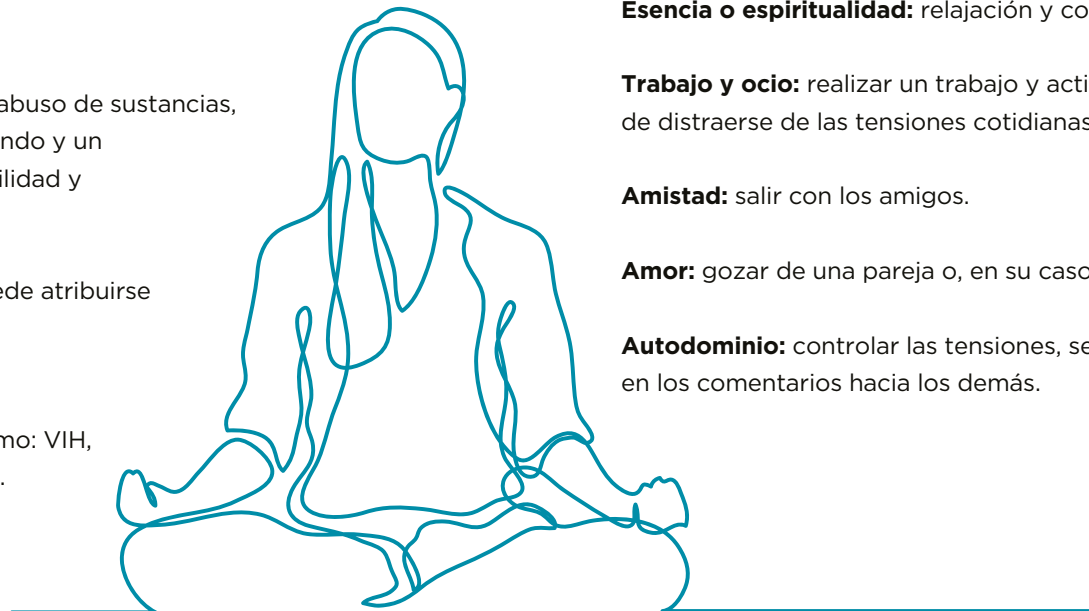
- Tener el apoyo de familiares y amigos.
- Encontrar tiempo para cuidar de ti mismo y relajarte.
- Tener un estilo de vida saludable y ejercitarte regularmente.

Toma nota:

Los trastornos mentales, neurológicos o por abuso de sustancias, son prevalentes en todas las regiones del mundo y un importante factor que contribuye en la morbilidad y en la mortalidad prematura.

El 14% de la carga mundial de morbilidad puede atribuirse a estos trastornos.

Los trastornos mentales aumentan el riesgo de contraer otras enfermedades como: VIH, enfermedades cardiovasculares y/o diabetes.



El 23% de los años perdidos por discapacidad son atribuidos a los trastornos mentales y a los ligados con el consumo de sustancias.

¿Quién cuida mi salud mental?

La persona que cuida de tu salud mental eres tú mismo, pero si tienes algún problema, acude con el personal adecuado (el psicólogo o el psiquiatra) para que sigas un tratamiento apropiado.

Hábitos de higiene de una salud mental

Son todas las actividades que buscan la creación de un ambiente donde existe la prevención de comportamientos inadecuados, la preservación y el desarrollo del ajuste psicológico, así como el alivio del desajuste.

Myers, Sweeny y Witmer desarrollaron un modelo de bienestar mental, en el cual se incluyen cinco áreas vitales:

Esencia o espiritualidad: relajación y convivencia contigo mismo.

Trabajo y ocio: realizar un trabajo y actividades como una forma de distraerse de las tensiones cotidianas.

Amistad: salir con los amigos.

Amor: gozar de una pareja o, en su caso, disfrutar de la familia.

Autodominio: controlar las tensiones, ser asertivo y respetuoso en los comentarios hacia los demás.