

¿Cuándo pedir ayuda profesional?

- Cuando los sentimientos de malestar llegan a desbordar haciendo sentir que no se disfruta la vida suficientemente.
- Cuando se aprecia que nuestro estado de salud no es adecuado o que aparecen síntomas (mareos, dolor de cabeza, vértigos, entre otros) que no nos explicamos y que antes no se padecían.
- Cuando se vive el trabajo como una sobrecarga, cada vez mayor.
- Cuando existen conflictos en el hogar que ponen en peligro la estabilidad de la familia.
- Cuando tras la muerte o la pérdida de un ser querido, existen dificultades para seguir adelante.
- Cuando existe consumo excesivo de alcohol o consumo de otras drogas que interfieren con la propia vida.
- Cuando existe un deterioro permanente en la cantidad o calidad del descanso nocturno y/o hábito de sueño.



Se Feliz

Ama a los demás

Logra tus sueños

Une esfuerzos

Divisa tu horizonte

Medita sobre tu vida

Encuentra el sentido

Necesario, la vida es

Tan bella, que tienes que

Amar, solo así

Lograras una buena Salud Mental

Si necesita ayuda consulta en su Centro de Salud más cercano



Ministerio de Salud

13 Avenida Norte y 3a Calle
Poniente No. 256
Teléfonos: 2591-7000, 2271-2457

Ministerio de Salud Unidad de Salud Mental

Lo que debemos
saber sobre la :

Salud Mental



“No hay Salud sin Salud Mental”

MINISTERIO DE SALUD
GOBIERNO DE
EL SALVADOR
UNÁMONOS PARA CRECER

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.

También es:

La capacidad de amar, disfrutar, trabajar, tolerarse a uno mismo y a los demás, así como saber enfrentar todas las situaciones estresantes que se nos presentan.

Características de una persona con una buena salud mental

- Se comunica fácilmente.
- Se autovalora (autovalora, autoestima).
- Es capaz de tomar decisiones ante los problemas que enfrenta.
- Respeta a los demás.
- Se valora a sí mismo (a) y a los demás.
- Expresa adecuadamente sus sentimientos y emociones.
- Vive con alegría y siempre está dispuesto (a) a aprender.

Algunos signos de alarma de una mala salud mental

Ansiedad: un sentimiento prolongado y severo que algo desagradable va a suceder aunque NO exista una causa aparente de tal preocupación.

Depresión: es un sentimiento de melancolía que persiste, que lleva al aislamiento del mundo externo y genera despreocupación de lo que sucede alrededor.

Cambios Súbitos de comportamiento: que llama la atención de la familia, los amigos y/o compañeros.

Molestias físicas: (sin causa orgánica) tensión que induce dolor de cabeza, náusea e insomnio.

Bajo Rendimiento: el rendimiento tanto en el trabajo como en las diferentes actividades, es menor al potencial que se tiene a rendimientos previos.



Recomendaciones para una buena Salud Mental

- Aprender a conocer las situaciones capaces de generar malestar a su salud mental y enfrentarse a ellas.
- Reconocer nuestros diversos estados de ánimo.
- Aprender a estar en paz con uno mismo.
- Resistirse al entorno consumista.
- Dedicar parte de nuestra actividad a labores relacionadas con la solidaridad con los demás.
- Disfrutar del tiempo libre.
- Adquirir el hábito de lectura.
- Establecer las buenas relaciones con las personas que nos rodean.
- Realizar actividades deportivas y artísticas que contribuyan al desarrollo integral y creativo.
- Aprender a tomar decisiones.
- Fortalecer la autoestima.
- Mantener una dieta balanceada.

