



PERMÍTESE NO ESTAR BIEN

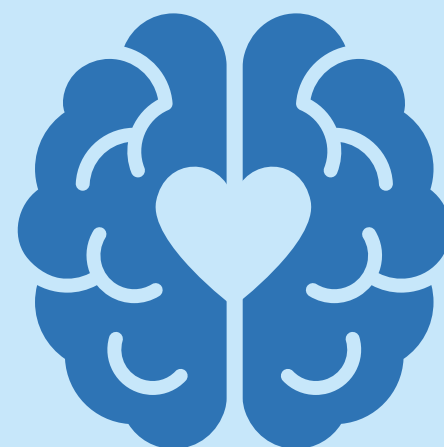
Cuida tu **mente**
Cuida tu **vida**

QUÉ ES LA SALUD MENTAL

La salud mental es parte fundamental de nuestro bienestar. Tiene que ver con cómo **pensamos, sentimos y actuamos** en la vida cotidiana

Está relacionada con **afrontar** las **dificultades** del día a día, con cómo nos relacionamos con los otros y con **pedir ayuda** cuando lo necesitamos

Cuidar la salud mental es tan importante como cuidar nuestra salud física



SABÍAS QUE...

1 de cada 4 personas experimentará un **problema de salud mental** a lo largo de su vida

Alrededor del **2-3%** de la población tiene un **trastorno mental grave** (esquizofrenia, trastorno bipolar, etc)

Más del 50% de los trastornos mentales comienzan **antes de los 18 años**

FACTORES DE PROTECCIÓN



- **Redes de apoyo**
(amistades, familia)
- Estilos de **vida saludable**
(sueño, alimentación, deporte)
- **Autoestima** y autoconfianza
- **Habilidades** de afrontamiento
- **Entornos** seguros
- Pedir **ayuda** y acceso a **recursos** de salud mental

FACTORES DE RIESGO



- **Antecedentes familiares** de problemas de salud mental
- Consumo de **tóxicos**
- **Estrés** constante
- **Experiencias traumáticas**
- **Aislamiento** social
- **Acoso** laboral o **bullying**
- **Discriminaciones** (género, orientación sexual, etc)



SEÑALES DE ALERTA EMOCIONAL

**No siempre
indican un
trastorno mental,
pero sí muestran
que la persona
podría necesitar
ayuda**

Cambios en el ánimo o pensamiento

Tristeza, desesperanza, pensamientos negativos frecuentes, irritabilidad, ansiedad, etc.

Aislamiento o cambios de conducta

Dejar de disfrutar de actividades que antes gustaban, evitar el contacto con familia/amigos, pérdida de interés

Alteraciones en el sueño, apetito o energía

Insomnio o dormir en exceso, cansancio

Pensamientos o comportamientos de riesgo

Autolesiones, consumo abusivo de alcohol u otras drogas, conductas impulsiva

USMA
UNIDADES
DE **SALUD**
MENTAL DE
ADULTOS

ACCESO
derivación del
médico/a de
cabecera o
pediatra

USMIA
UNIDADES DE
SALUD MENTAL
INFANTO-
ADOLESCENTE

PROFESIONALES

Psiquiatría

Psicología Clínica

Trabajo Social

Terapeuta Ocupacional

Enfermería especialista en Salud Mental

TCAEs

Personal administrativo

DÓNDE PEDIR AYUDA

Centro de
Salud de
referencia –
**médico/a de
cabecera**

Unidades
de Salud Mental
USMA
USMIA

024
línea de
atención a la
conducta
suicida

**Asociaciones/
otros recursos**
(ADIEM, IAF)

**Servicios
Sociales**
Municipales

**Centros
Sociales**
Municipales,
**Casa de la
Juventud**