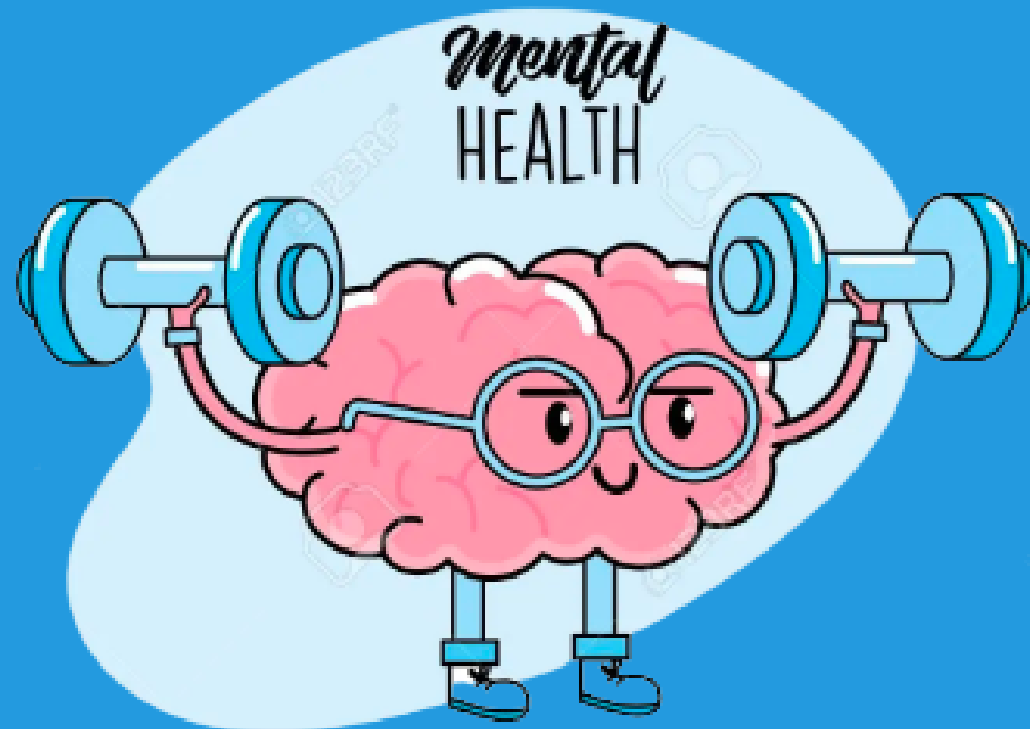


ATENCIÓN Y PREVENCIÓN DE SALUD MENTAL.



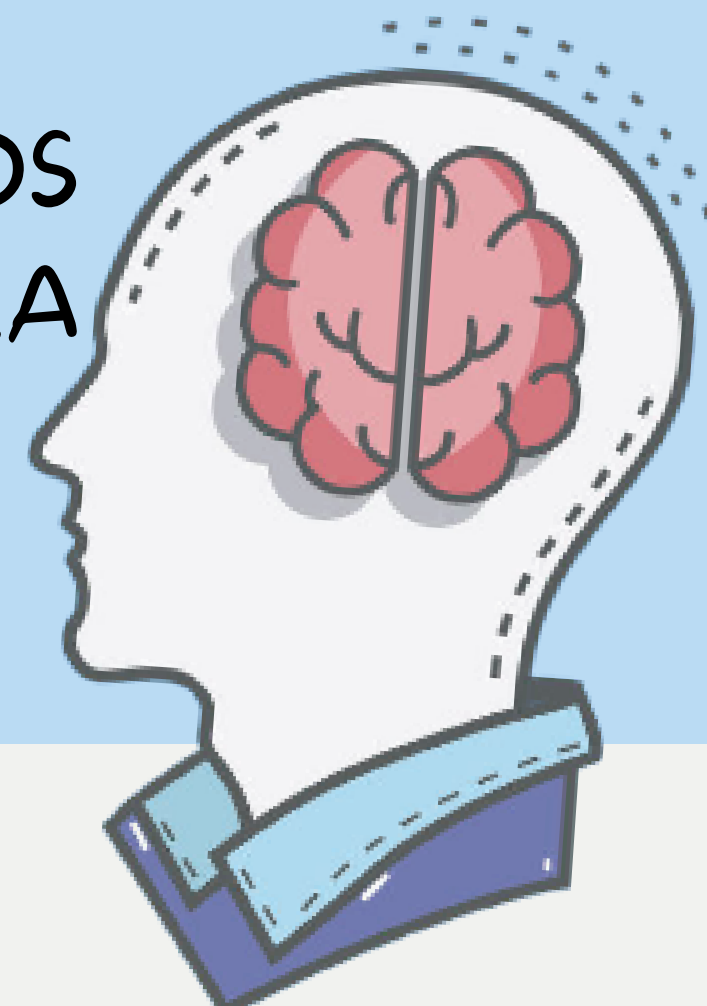
LA SALUD MENTAL NO ES LA AUSENCIA DE DESEQUILIBRIO SI NO LA FORTALEZA PARA SUPERARLO.



Ladmedis
siempre saludable

EN LA ACTUALIDAD NO SE LE HA DADO LA IMPORTANCIA NECESARIA A LA SALUD MENTAL, POR LO CUAL SE EVIDENCIAN DIVERSAS MANIFESTACIONES PSIQUICAS QUE PUEDEN LLEGAR A SER DESFAVORABLES PARA EL BIENESTAR Y LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS.

DE ESTA FORMA SOCIALIZAREMOS ASPECTOS RELEVANTES CON RESPECTO A LA IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL.



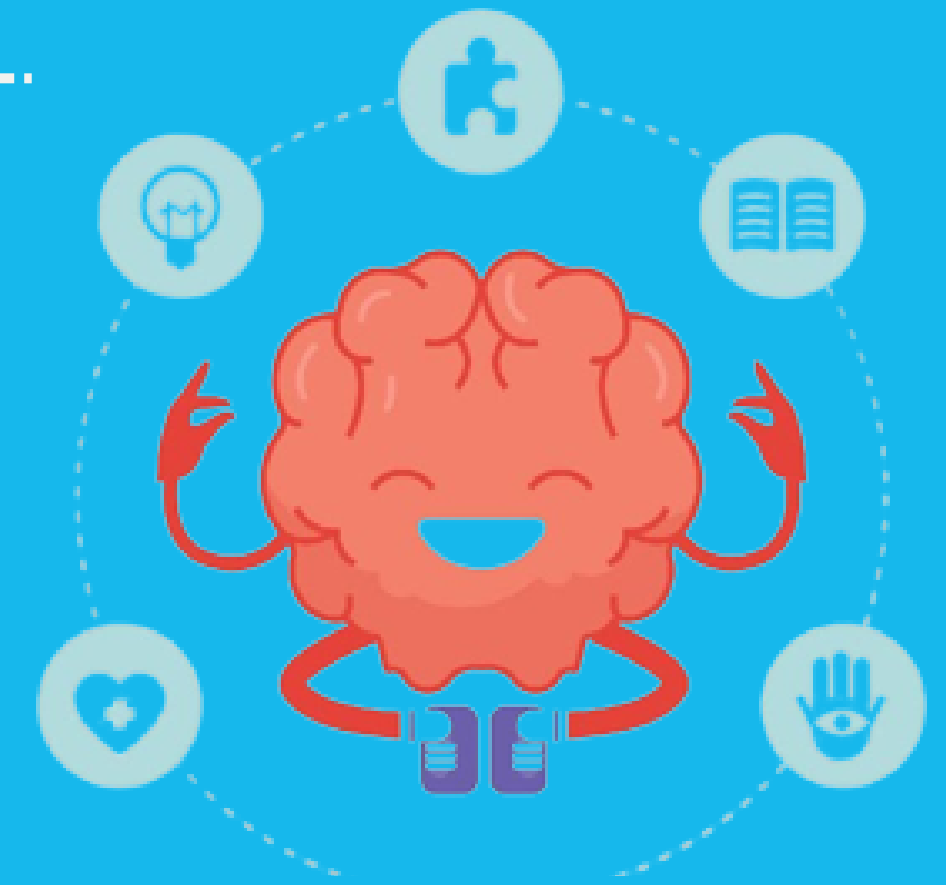
¿ SABIAS QUE ES LA SALUD MENTAL ?

LA SALUD MENTAL ES UN ESTADO DE BIENESTAR DONDE LAS PERSONAS DEMUESTRAN SUS CAPACIDADES Y HABILIDADES, MEDIANTE LAS CUALES SON CAPACES DE AFRONTAR SITUACIONES QUE PUEDAN LLEGAR A SER ESTRESANTES EN SU VIDA COTIDIANA; POTENCIANDO SUS CAPACIDADES PRODUCTIVAS Y DE ESTA FORMA SER SUJETOS QUE CONTRIBUYAN SANAMENTE A SU COMUNIDAD.



¡ SABES POR QUE ES IMPORTANTE EL CUIDADO DE TU SALUD MENTAL !

LA PROTECCIÓN DE LA SALUD MENTAL PERMITIRÁ UN DESARROLLO INDIVIDUAL Y COLECTIVO QUE BENEFICIARA LAS CONDICIONES DE VIDA Y EL INTERACTUAR DE SU ENTORNO MÁS CERCANO, CON EL FIN DE APORTAR Y MANTENER CONDUCTAS, PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS ORIENTADOS HACIA UNA CALIDAD DE VIDA SALUDABLE.



¡ CONOCES LOS SIGNOS Y SINTOMAS DE TU SALUD MENTAL !.

SINTOMAS FISICOS :

PUEDEN SER LOS CONSTANTES DOLORES FISICOS, COMO TAMBIEN PROBLEMAS DE SUEÑO QUE INFLUYEN EN EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DIARIAS.



SINTOMAS AFECTIVOS :

SON EMOCIONES O SENTIMIENTOS FRENTE A SITUACIONES QUE PUEDEN CAUSAR ESTRÉS, PREOCUPACIÓN POR EXPERIENCIA DEL PASADO, PRESENTE O FUTURO; LO QUE PUEDE INFLUIR EN EL COMPORTAMIENTO HUMANO.

¡ SIGNOS Y SINTOMAS DE TU SALUD MENTAL !.

SINTOMAS COGNITIVOS :

ESTA RELACIONADO CON LA DIFICULTAD PARA PENSAR CON CLARIDAD, CREENCIAS ANORMALES, ALTERACIONES DE LA MEMORIA Y TOMA DE DECISIONES QUE CREAN UNA BARRERA EN LA MENTE.



SINTOMAS CONDUCTUALES :

SON COMPORTAMIENTOS AGRESIVOS, IRRITABLES CON OTROS Y CONSIGO MISMO, LO QUE PUEDE LLEVAR A INCAPACIDAD PARA REALIZAR LAS TAREAS DE LA VIDA DIARIA O AL CONSUMO O ABUSO DE SUSTANCIAS.



SABIAS QUE PARA LOGRAR EL EQUILIBRIO DE TU SALUD MENTAL NECESITARIAS:

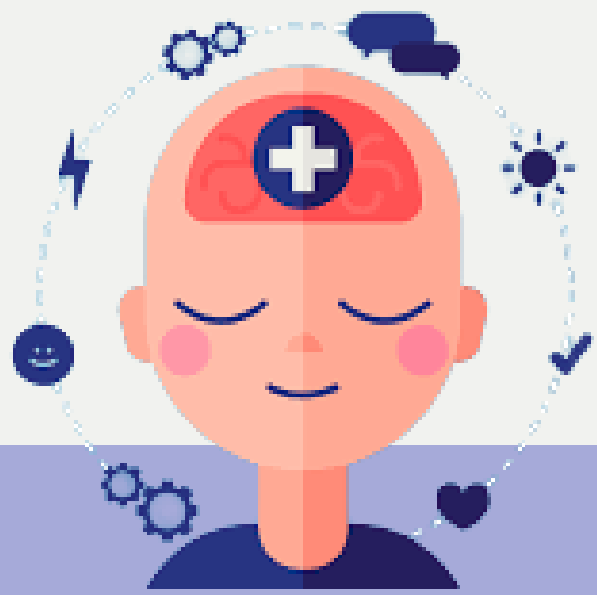
LLEVAR UNA DIETA SALUDABLE Y BALANCEADA, CONSUMIENDO FRUTAS Y VERDURAS.

1



PRACTICAR DEPORTE O EJERCICIO QUE MAS TE GUSTE.

2



SABIAS QUE PARA LOGRAR EL EQUILIBRIO DE TU SALUD MENTAL NECESITARIAS:

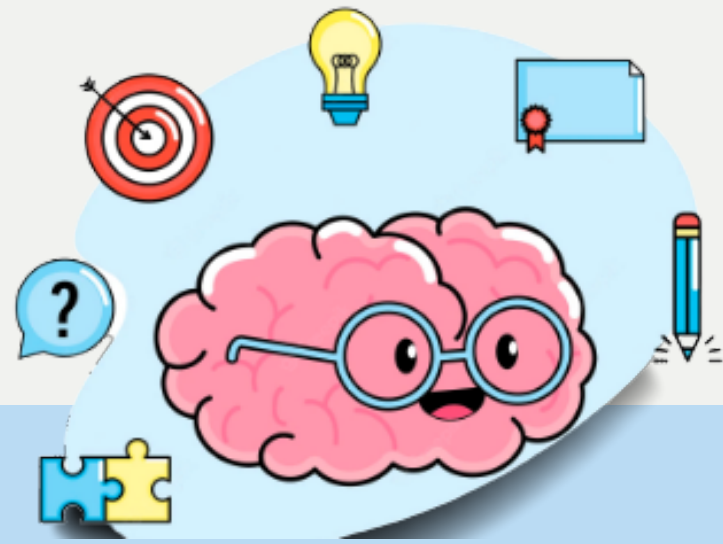
RODEARTE DE PERSONAS QUE BRINDEN ASPECTOS POSITIVOS Y EXPERIENCIAS AGRADABLES A TU VIDA

3



INTERACTUAR EN ACTIVIDADES QUE TE PERMITAN GENERAR NUEVAS Y SANAS RELACIONES INTERPERSONALES..

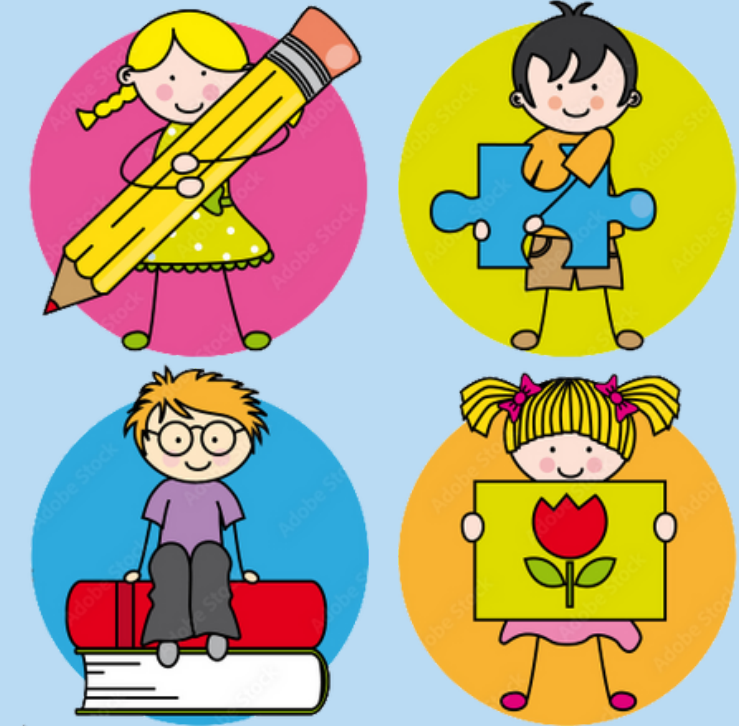
4



SABIAS QUE PARA LOGRAR EL EQUILIBRIO DE TU SALUD MENTAL NECESITARIAS:

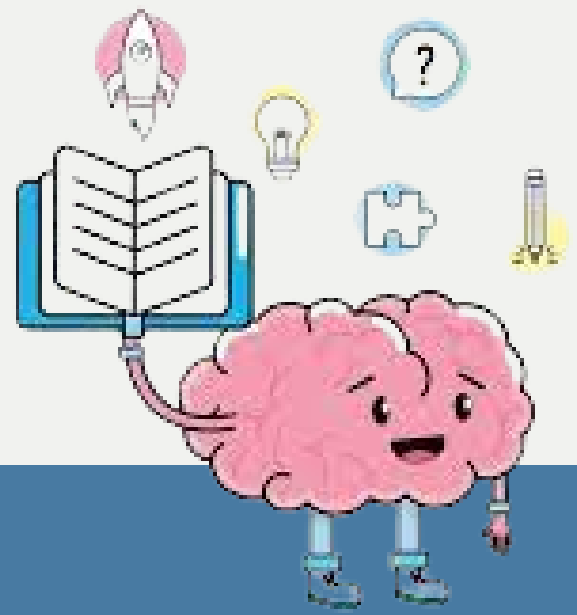
BUSCAR ESPACIOS EN BENEFICIO A TU CRECIMIENTO INTELECTUAL O COGNITIVO COMO LEER, ESCRIBIR, PINTAR, DIBUJAR, ENTRE OTROS.

5



NO CONSUMIR SUSTANCIAS QUE PERJUDIQUEN TU ESTADO DE SALUD (DROGAS, ALCOHOL, CIGARRILLOS, FARMACOS ETC..).

6



SABIAS QUE PARA LOGRAR EL EQUILIBRIO DE TU SALUD MENTAL NECESITARIAS:

DESCANSAR DE 6 A 8 HORAS DIARIAS, YA QUE EL NO DORMIR BIEN DESGASTA TU CUERPO Y TU MENTE.

7

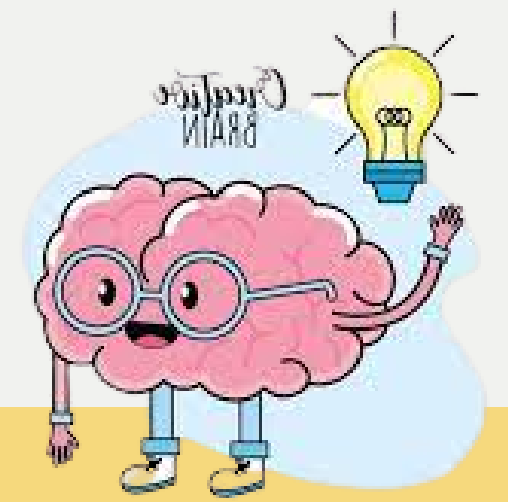


EVITA PERSONAS O SITUACIONES QUE DETERIOREN TU PAZ MENTAL Y TRAIGAN PROBLEMAS A TU VIDA.

8



SABIAS QUE PARA LOGRAR EL EQUILIBRIO DE TU SALUD MENTAL NECESITARIAS:



BUSCAR AYUDA PARA RESOLVER PROBLEMAS Y ENCONTRAR LAS MEJORES SOLUCIONES.

9



TRATA DE HACER LAS COSAS DE LA MEJOR FORMA POSIBLE CON AMOR, PACIENCIA Y ENTUSIASMO.

10

SABIAS QUE PARA LOGRAR EL EQUILIBRIO DE TU SALUD MENTAL NECESITARIAS:

PENSAR DE FORMA POSITIVA TE AYUDA ACLARAR TUS IDEAS.

11



BUSCA REALIZAR ACTIVIDADES QUE PERMITAN RELAJARTE Y ESTAR EN PAZ CON SIGO MISMO.

12

SABIAS QUE PARA LOGRAR EL EQUILIBRIO DE TU SALUD MENTAL NECESITARIAS:

REALIZA ACTIVIDADES QUE TE DISTRAIGAN DE SEAN DE TU AGRADO.

13



ALÉJATE DE LOS PENSAMIENTOS QUE SEAN NEGATIVOS Y DE CULPABILIDAD.

14

SABIAS QUE PARA LOGRAR EL EQUILIBRIO DE TU SALUD MENTAL NECESITARIAS:

CONOCE, MANEJA Y CUIDA DE TUS EMOCIONES Y EXPRESALAS CON LIBERTAD.

15



APRENDE A QUERERTE Y A CUIDARTE DE TI MISMO.

16

LA ORGANIZACIÓN LADMEDIS TE RECOMIENDA



CUIDA TU SALUD MENTAL ES EL UNICO LUGAR DONDE HALLARAS TRANQUILIDAD; HAZ DE TU BIENESTAR UNA PRIORIDAD, NO SEAS EGOISTA CONTIGO MISMO.

LA SALUD MENTAL ES PRIMERO.

