



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!

PREVINIENDO DEPRESIONES Y SUICIDIOS (PROMOVIENDO SALUD MENTAL)

COMISIÓN NACIONAL PARA LA VIDA ARMONIOSA





“Alegría, Tranquilidad, Seguridad, Concordia, en los Hogares, en las Familias... Por eso es que hemos luchado tanto, para que se respete nuestro Derecho a vivir tranquil@s, estudiando, trabajando, cuidando nuestra Salud, creando todas las condiciones para mejorar la Vida, que quiere decir Progresar y Prosperar”.

Compañera Rosario Murillo
Vicepresidenta de la República

¿Qué es la Salud Mental?

Es el balance de nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos, que nos permite afrontar las dificultades de la vida e integrarnos a las actividades cotidianas en la escuela, hogar, comunidad, e identificar nuestras cualidades, fortalezas y superar nuestras debilidades.

Sin embargo algunos cambios deseados, inesperados o forzados, pueden ser agobiantes en nuestra vida diaria, y si no los podemos administrar pueden llevarnos a sentir tristeza, estrés o ansiedad, ya que transforman la rutina diaria.

Saber lidiar con estas situaciones nos permitirá vivir en armonía.



Tomemos en cuenta que nuestro cuerpo responde a nuestra manera de pensar, sentir y actuar, de ahí la importancia de mantener una mente sana para estar saludables.



Algunas situaciones que pueden afectar la Salud Mental

Emociones como el miedo, tristeza, ira, frustración e insatisfacción, son respuestas ante situaciones en nuestra vida cotidiana.

No debemos dejarnos llevar por emociones negativas ya que pueden ser dañinas para nuestra salud mental y física. Y pueden afectar nuestras relaciones personales, familiares y en la comunidad.

Conversemos con nuestros familiares o personas de confianza sobre las situaciones que nos afecten, para mantener el control emocional.



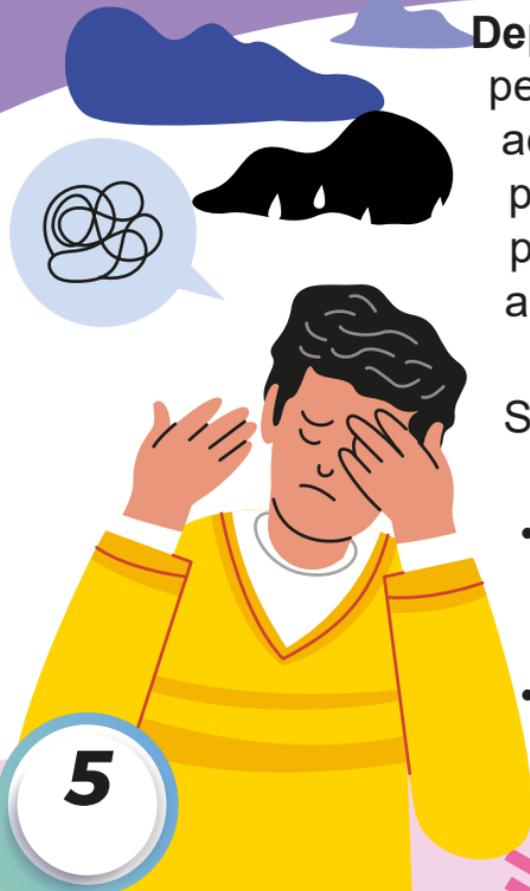
Expresar nuestras emociones y sentimientos nos ayuda a mantener la salud mental

3

Conozcamos algunas afectaciones de nuestra Salud Mental

Estrés: Sensación de malestar físico o emocional que se presenta cuando enfrentamos situaciones que consideramos difíciles de manejar o resolver, como mucha responsabilidad, tareas, padecer una enfermedad, discutir, tener compromisos que se nos dificulta cumplir, estar a espera de una persona o de recibir alguna noticia.

Ansiedad: Se manifiesta como una sensación de intranquilidad, preocupación y puede llegar hasta el miedo, pánico, sudoración exagerada, dificultad para respirar y dolores de cabeza que interfiere con las actividades diarias.



Depresión: Se manifiesta como una tristeza permanente, ira o frustración, pérdida de motivación por actividades que antes disfrutábamos, con frecuencia persiste el sentimiento de temor hasta la incapacidad para realizar las actividades diarias y no nos valoramos a nosotr@s mism@s.

Señales comunes en las personas con depresión:

- Tienen dificultad para dormir, les cuesta despertarse temprano en la mañana o duermen demasiado.
- Pierden el apetito o bajan de peso sin hacer dieta o ejercicio alguno.

- Tienen dificultad para dormir, les cuesta despertarse temprano en la mañana o duermen demasiado.
- Pierden el apetito o bajan de peso sin hacer dieta o ejercicio alguno.
- Expresan padecer molestias, dolor de cabeza, calambres o problemas digestivos sin una causa física o enfermedad diagnosticada, por lo que no se alivian con tratamiento.
- Comentan sentir desesperanza o pesimismo, también padecen fatiga, disminución de energía y se comportan de manera lenta y errática.
- Descuidan su aspecto físico, e higiene personal.

La depresión es un sentimiento muy común y cuando no es superado puede afectar nuestro comportamiento diario.

Señales en las personas con afectaciones de la salud mental

Las personas con afectación de la salud mental pueden dar señales físicas o emocionales que podemos observar en su forma de comportarse en el hogar, en la escuela o en el trabajo.

Podemos ver personas cansadas, con poca energía la mayor parte del tiempo, dolor de cabeza, agitación, aumento o disminución del sueño y del apetito, fuman, beben alcohol o usan drogas, y hasta piensan en lastimarse a sí mismo o a otr@s.

Además, pueden presentar dificultad para concentrarse, disminución de la memoria, pensamientos negativos, inseguridad para tomar decisiones o cumplir metas, cambios de humor severos que causan problemas en las relaciones con los demás, se alejan de l@s amig@s y familiares, se encierran en su cuarto, están aburrid@s la mayor parte del tiempo y nada los motiva.

Estemos atent@s cuando un miembro de la familia presenta golpes, moretones, quemaduras comúnmente de cigarrillos, rasguños, se hala el pelo, se inserta objetos en la nariz y oídos, incluso se agreden a través de calificativos despectivos, pensamientos negativos o expresados verbalmente, autorreproches, vergüenza o culpa ya que podrían ser alteraciones en la salud mental.

Señales de peligro en las personas con pérdida del amor a la vida y que tienen ideas suicidas

Las personas con pérdida del Amor a la Vida y que tienen ideas suicidas pueden expresarlas a través de frases como:

- "Quiero morir".
- "Ya no me importa nada".
- "Me pregunto cuántas personas vendrían a mi funeral".
- "A veces desearía poder irme a dormir y nunca despertarme".
- "Todos estarían mejor sin mí".
- "No tendrán que preocuparse ya más por mí".
- "Ya no voy a molestar a nadie".

- Por otra parte hacen planes y preparativos para poner fin a su vida, escriben notas o comentan a familiares la intención de hacerlo.
- Regalan sus objetos personales más apreciados a familiares o amig@s.
- Visitan viejos amig@s o familiares que no ven con frecuencia y se despiden de ellos.
- Se visten y se arreglan para encerrarse en el cuarto o se van a lugares alejados y solos.
- Situaciones como la soledad, baja autoestima, abandono, apego excesivo a personas, animales o cosas, inseguridad, falta de control de nuestros sentimientos y emociones, falta de afecto, de apoyo familiar o conflictos familiares graves, alteran nuestra salud mental.



Juntos en familia y comunidad podemos prevenir la Depresión y otros sentimientos negativos

- Conversar y formar lazos familiares fuertes, evitar la soledad, recordemos que en la unidad está la fuerza.
- Escuchando, mostrando interés y aportando soluciones a los problemas de nuestr@s amig@s y familiares, fomentamos relaciones fraternas y solidarias.
- Establezcamos metas personales y también planifiquemos actividades familiares en espacios al aire libre y desde la comunidad.
- Visitemos de manera frecuente a familiares y amig@s, esto nos ayudará a ser más sociables y amistos@s.

- Practiquemos ejercicios o deportes y formemos grupos de amig@s que nos hagan crecer como personas y fortalecer el amor propio y colectivo.
- Evitemos dar opiniones o juicios, sobre la conducta de nuestro familiar o amig@ ya que esto puede aislarlo más. Debemos buscar ayuda profesional inmediata, ya que la solución a la situación emocional que vive nuestro familiar o amig@ puede resolverse con el apoyo de la familia y del personal de salud.



- Siempre acompañemos a nuestro familiar o amig@, nunca lo dejemos sol@ cuando detectemos señales de peligro.

- Aprovechemos todas las oportunidades para escuchar su preocupación y expresar lo mucho que vale.
- No hablemos de nuestros propios problemas, ni de sucesos negativos cuando estemos conversando con la persona que ha intentado poner fin a su vida, ni demos consejos, solo escuchémoslo.
- No haga falsas promesas, ni dé falsos argumentos tranquilizadores.
- En caso de que un miembro de la familia tenga intento de quitarse la vida, llevemósllo a la unidad de salud.

Atendamos nuestra salud mental para el cuidado y preservación de la Vida

- Fortalezcamos la comunicación con nuestra familia y amig@s, expresémosles nuestras preocupaciones y emociones.
- Compartamos actividades en familia, ya sea fuera o dentro de la casa.
- Realicemos caminatas recreativas en parques o avenidas.
- Dediquemos tiempo para dormir y reponer nuestras energías.
- Comamos alimentos nutritivos.
- Hagamos ejercicios de acuerdo a nuestras condiciones físicas.
- Mantengámonos alejados del alcohol, tabaco y drogas.
- Si identificamos alguna perturbacion en nuestra salud mental acudamos a los Centro de Atención Psicosocial (CAPS) del Ministerio de Salud.



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!