

¿Qué es la Salud Mental?

«La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades». (OMS, 2013)

Salud mental: un estado de bienestar

Centro de Salud Mental Comunitario (COSAM)



Teléfono: 442873242
Lunes a Viernes de 08:00 a 17:00 horas
Dirección: Av. Errázuriz #894
2017


Organización



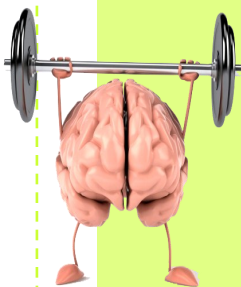
SALUD MENTAL: Datos y Cifras

⇒ La salud mental es parte integral de la salud; tanto es así que **no hay salud sin salud mental.**

⇒ La salud mental es algo más que la ausencia de trastornos mentales.

⇒ La salud mental es determinada por factores socioeconómicos, biológicos y medioambientales.

⇒ Existen estrategias e intervenciones intersectoriales eficaces y rentables de promoción, protección y el restablecimiento de la salud mental. (OMS, 2015)



10 Consejos para cuidar tu Salud Mental. INTENTALO!!

1 Cuida tus horas de sueño: dependiendo de cada persona, es importante dormir entre 6 y 8 horas, aproximadamente, cada día. Además, es conveniente dormir siempre a la misma hora y seguir la misma rutina.

2 Realiza ejercicio: es muy positivo practicar ejercicio unas 3 veces por semana, puesto que nos ayuda a segregar endorfinas y serotonina, hormonas muy relacionadas con la sensación de bienestar.

3 Medita: existen muchos estudios que avalan las ventajas que tiene la meditación para la mejora de nuestro estado mental.

4 Cuida tu alimentación: selecciona bien los alimentos que componen tu dieta. Evita los alimentos grasos o excesivamente azucarados y, por el contrario, come mucha fruta, verduras y alimentos ricos en fibra.

5 Organiza tu tiempo: aprende a priorizar, ten en cuenta tu capacidad y los recursos (materiales y de tiempo) que tienes para cada tarea.

6 Márcate objetivos: fijar metas a corto, medio y largo plazo, contribuye a estructurar y dar sentido a la vida.



7 Cuida tus relaciones personales: el contacto social se asocia con la oxitocina, un neuropéptido que proporciona sensación de bienestar. Por ello, es importante que cuides tus amistades y las relaciones con tu familia. Su apoyo es de gran ayuda en trastornos psicológicos y para combatir la ansiedad.

8 Controla tus emociones: es importante no angustiarse con cualquier circunstancia que se salga de lo normal.

9 Comparte tus preocupaciones: no te guardes para ti mismo tus preocupaciones, sino que es positivo abrirse a los demás.

10 Sé positivo: adopta una actitud constructiva, positiva, en la que te aceptes a ti mismo y lo que te rodea. (OMS, 2015)



Centro de Salud Mental Comunitario, Santa Cruz Chile



Centro de Salud Mental Comunitario (COSAM)

Teléfono: 442873242
Lunes a Viernes de 08:00 a 17:00 horas
Dirección: Av. Errázuriz #894
2017