

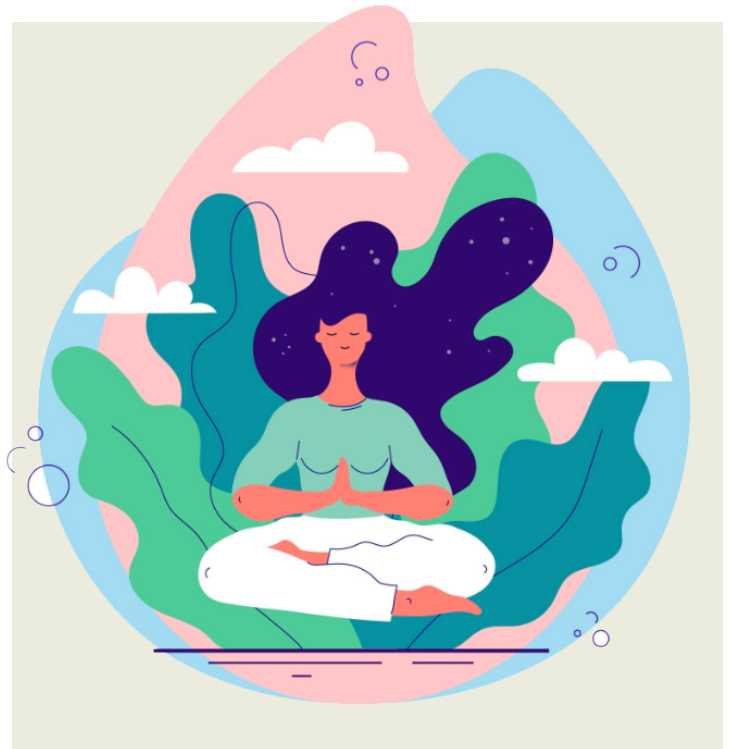
Salud Mental

De acuerdo a las definiciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental la entenderemos como un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar a su comunidad. Es parte fundamental que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y contribuir al mundo en el que vivimos, y es importante destacar que nuestra salud mental es más que solo la ausencia de enfermedad.

Sospecha de problemas de salud mental

Ante sospecha de presentar dificultades en salud mental, te recomendamos:

- Sostener estilo y prácticas cotidianas saludables, tales como realizar actividad física, ejercitarse regularmente, mantener una alimentación balanceada.
- Practicar técnicas de respiración.
- Mantener una adecuada higiene del sueño.
- Realizar actividades recreacionales y de ocio.
- Evitar o reducir el consumo de alcohol y drogas.
- Establecer límites saludables en virtud de nuestro bienestar.
- Permitir espacios de descanso y recreación.



Presencia de problemas de Salud Mental

Es posible que hayas notado en ti algunas de las siguientes características:

- Suelen irritarte y perder la paciencia más rápido de lo usual.
- Has comenzado a presentar ansiedad, malestar físico, crisis de pánico o bien malestar físico en ocasiones sin causa física aparente.
- Te has comenzado a sentir desmotivado, perdiendo interés o entusiasmo en actividades que usualmente disfrutabas.

- Piensas recurrentemente o es difícil manejar los pensamientos.
- Has comenzado a aislarte de las personas de tu círculo cercano.
- Presentas dificultades para dormir o te toma más tiempo poder conciliar el sueño
- Has presentado dificultades en torno al apetito (aumento o disminución).

Si tu malestar psicológico se vuelve cada vez más significativo e interfiere en tu funcionamiento cotidiano, se recomienda consultar oportunamente con un profesional de la salud mental que pueda acompañarte en el proceso. Recuerda que puedes buscar ayuda en psicólogas y psicólogos de Salud No Laboral agendando una hora a través de www.achs.cl/salud o llamando al 22 515 70 00