



CULTIVEMOS LA BUENA SALUD MENTAL



NEWSLETTER

INSPIRA MENTAL HEALTH MANAGEMENT, INC.



¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

La Organización Mundial de la Salud (2004) define la salud mental como un estado de bienestar que permite a los individuos realizar sus habilidades, afrontar el estrés normal de la vida, trabajar de manera productiva y fructífera, y hacer una contribución significativa a sus comunidades.

LA BUENA SALUD MENTAL... le puede ayudar a: disfrutar más de la vida,

manejar situaciones difíciles, mantenerse mejor conectado con su familia, sus amigos y su comunidad, mantener su mente, cuerpo y estado anímico estable y fuerte.

HERRAMIENTAS PARA AYUDARSE A MANTENER UNA BUENA SALUD MENTAL

- Fijese metas realistas y a corto plazo.
- Establezca prioridades.
- Adquiera destrezas de organización y manejo efectivo del tiempo.
- Disfrute de buena compañía.
- Realice actividades extracurriculares que le sean placenteras.
- Mantenga comunicación con familiares y amigos que le puedan servir de apoyo en momentos difíciles.
- Posponga las decisiones importantes hasta que se sienta estable emocionalmente.
- Hable con su médico u otro profesional que provee cuidados de salud.
 - Explíqueles exactamente cómo usted se está sintiendo y aclare que es diferente de como usted solía sentirse.
 - Ellos pueden diagnosticar algún problema y sugerir opciones de tratamiento.



No espere que su estado de ánimo mejore de inmediato, sino gradualmente. Sentirse mejor toma tiempo. La gente rara vez sale de una depresión de un día para el otro. Pero se puede sentir un poco mejor cada día.

Llámanos, queremos servirte...

1-800-284-9515

Visítanos <http://www.inspirapr.com>
"Sirviendo a todo PR"

LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL son condiciones que incluyen cambios en el pensamiento, estado de ánimo, y/o comportamiento. Cuando son más severos, se llaman enfermedades mentales.

Estas incluyen trastornos de estado de ánimo, trastornos de ansiedad, trastornos de personalidad, déficit de atención con o sin hiperactividad, trastornos alimentarios y esquizofrenia entre otros.

LAS ENFERMEDADES MENTALES SON SORPRENDENTEMENTE COMUNES...

Las enfermedades mentales afectan a casi todas las familias de América. Cualquiera, sea cual sea su edad, raza, género, grupo étnico, nivel educacional, o nivel económico, puede tener una enfermedad mental.

... PERO TAMBIÉN ES LA RECUPERACIÓN.

Algunos estudios muestran que mucha gente con problemas mentales se recupera por completo. Existen hoy más tratamientos y ayuda en la comunidad que anteriormente. La gente con problemas mentales lleva una vida activa y productiva, y contribuye a su comunidad. Algunos estudios demuestran que muchas personas con enfermedades mentales logra recuperarse completamente.

EL ESTIGMA Y LA DISCRIMINACIÓN...

Mucha gente que no comprende las enfermedades mentales piensa que son algo que es vergonzoso. Este "estigma" puede llevar a la discriminación que impide que la gente con enfermedades mentales obtenga educación, una vivienda o un empleo.

... DIFICULTAN LA RECUPERACIÓN.

También impiden que la gente con enfermedades mentales obtenga la ayuda y tratamiento que necesita.

POR SUERTE, TODOS PODEMOS HACER ALGO PARA REDUCIR EL ESTIGMA.

Usted puede:

- Encontrar servicios de salud mental disponibles en su comunidad
- Descubrir los mitos y realidades asociados con las enfermedades mentales
- Obtener detalles sobre enfermedades mentales específicas
- Conocer dónde obtener más información sobre la salud mental