

glosario DE TÉRMINOS

SALUD MENTAL

LA CAPACIDAD DE UNA PERSONA PARA EQUILIBRAR SU BIENESTAR EMOCIONAL, FÍSICO, PSICOLÓGICO Y ESPIRITUAL/SOCIAL.

LUCHAS DE SALUD MENTAL

SON MOMENTOS TÍPICOS DE LA VIDA EN LOS QUE EXPERIMENTAMOS DIFICULTADES PARA MANTENER EL BIENESTAR.

EJEMPLOS: NERVIOSISMO ANTES DE UNA PRESENTACIÓN, TRISTEZA DESPUÉS DE UNA PÉRDIDA, PREOCUPACIÓN POR LOS SERES QUERIDOS.

TRASTORNOS DE SALUD MENTAL

OCURREN CUANDO LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL COMIENZAN A AFECTAR DE MANERA DESPROPORCIONADA NUESTRA VIDA DIARIA.

EJEMPLOS: ADICCIÓN, DEPRESIÓN, ANSIEDAD, TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

4 consejos

PARA COMPARTIR SOBRE SU SALUD MENTAL

1. PROPÓSITO

CUÁLES SON SUS OBJETIVOS DE CONSERVACIÓN. ¿ESTÁ BUSCANDO A ALGUIEN CON QUIEN DESAHOGARSE, QUE LE BRINDE INFORMACIÓN PARA LA FAMILIA O EL TRABAJO, O BUSCA AYUDA Y APOYO? CUANTO MÁS CLARO ESTÉ ACERCA DE LO QUE NECESITA, MÁS PROBABILIDADES TENDRÁ DE OBTENERLO.

2. PLANEAR

TENGA UNA IDEA DE LO QUE VA A DECIR Y PRACTICAR. PUEDE SER DIFÍCIL EXPLICAR LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL. PUEDE HACER QUE SEA MÁS DIFÍCIL PARA OTROS ENTENDERLOS Y APOYARNOS, SI NO TENEMOS CLARO LO QUE NECESITAMOS.

3. SEGURIDAD

SI BIEN LAS PERSONAS DIAGNOSTICADAS CON TRASTORNOS DE SALUD MENTAL ESTÁN PROTEGIDAS CONTRA LA DISCRIMINACIÓN, TODAVÍA EXISTE UN ESTIGMA EN TORNO A LAS LUCHAS POR LA SALUD MENTAL. ASEGÚRESE DE COMPARTIR CON ALGUIEN QUE RESPETE SUS NECESIDADES Y PRIVACIDAD.

4. SER PACIENTE Y PERSISTENTE

RECUERDE QUE ESTÁ EN EL PROCESO DE ENSEÑARLE A ALGUIEN CÓMO SON SUS LUCHAS. ALGUNAS PERSONAS APRENDERÁN MÁS LENTAMENTE QUE OTRAS. MUCHA GENTE HA DICHO QUE NO CREÍA EN LAS ENFERMEDADES MENTALES O LOS TRASTORNOS DE SALUD MENTAL HASTA QUE MI AMIGO, MI FAMILIA, ETC. ME LO ENSEÑARON.

traído a usted por