

Los síntomas de la Salud Mental



Escanea el código QR para registrar tu participación.



Son pequeñas alertas que dan cuenta de que algo no está funcionando de manera adecuada y que se relacionan, principalmente con nuestras emociones y sentimientos. Tiene su origen en ideas, pensamientos o creencias de las que no necesariamente tenemos completa conciencia y que tienden a alterar o cambiar nuestro estado de ánimo, nuestras relaciones y nuestra capacidad para resolver las situaciones que ocurren en nuestro entorno.



Los síntomas y sus efectos:

Tienen el potencial para afectar el estado de balance y bienestar, no solo a nivel emocional y cognitivo, sino que a medida que pasa el tiempo y se mantiene presente, pueden afectar la salud física.

El estrés, por ejemplo, puede afectar el sistema cardiovascular.



Entonces: ¿Qué podemos hacer?

Cuando tengo pensamientos o ideas que:

Se repiten continuamente

Me generan malestar o incomodidad para ajustarme a diversas situaciones

Me dificultan para relacionarme con otros

Consultar con un Psicólogo con el fin de identificar la raíz de las ideas o pensamientos

CUANDO el malestar lleva tiempo prolongado, afectándome:

Notoriamente mi capacidad para responder al medio

Mis funciones básicas de alimentación y sueño

Malestar generalizado y dificultad para sentir placer

Acudo a un Psiquiatra para estabilizar mi funcionamiento orgánico mediante farmacoterapia