

10 de OCTUBRE

Día mundial de la salud mental



Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas

“

Como nadie puede ver el viento sino sus efectos en los árboles, tampoco podemos ver las emociones sino sus efectos en la cara y el cuerpo.

Nathaniel LeTonnerre



EN MÉXICO

”

25% de las personas entre 18 y 65 años de edad presenta algún problema de salud mental, y solo el 3% busca atención médica.



“Échale ganas”, “No debes llorar”, “Eres un bipolar”, “Distráete, no tienes nada” “Estoy en depresión”, etc; son palabras que suelen invalidar las emociones, producen confusión, impidiendo reconocer una situación que debe atenderse.

El padecer una situación emocional es tan válido como cualquier otro padecimiento, merece la misma prioridad en la atención, pues la Salud Mental es pilar fundamental para el funcionamiento del individuo.

Por esta razón aquí hay 4 recomendaciones para el cuidado y manejo de las emociones para mantener la

Salud Mental:

- HABLAR LO QUE SENTIMOS
- CUIDAR DE UNO MISMO
- TOMAR UN DESCANSO
- CONECTAR CON OTRAS PERSONAS

ELABORADO POR:

PSS: José Ramírez Kobeh