



4ºESO
Diversificación

10 de octubre Día de la Salud Mental

IES Valle del Azahar



Cofinanciado por
la Unión Europea



MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL



Fondos Europeos



Junta
de Andalucía

Consejería de Desarrollo
Educativo y Formación
Profesional

Salud Mental

La salud mental de los adolescentes es fundamental para su **bienestar futuro**, y es común que atraviesen dificultades como el **estrés y la presión académica**. Los problemas más frecuentes incluyen la **depresión** y la **ansiedad**, a menudo aumentados por factores como **traumas, problemas familiares y la presión de los compañeros**.



¿Qué es un mito?



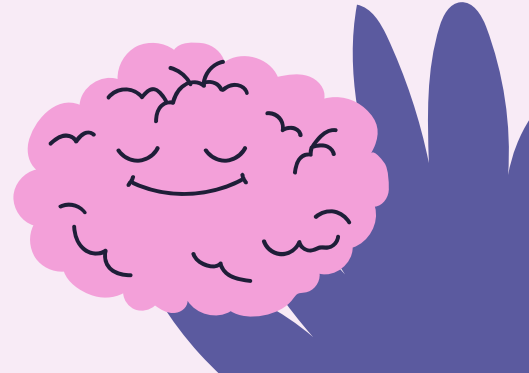
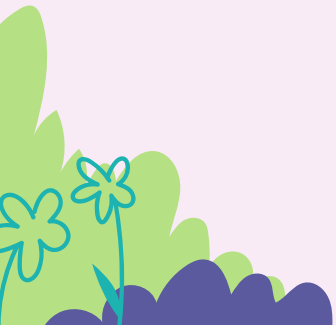
Un “mito” es una creencia falsa o poco acertada.

¿Sabrías identificar “mitos” sobre la salud mental?



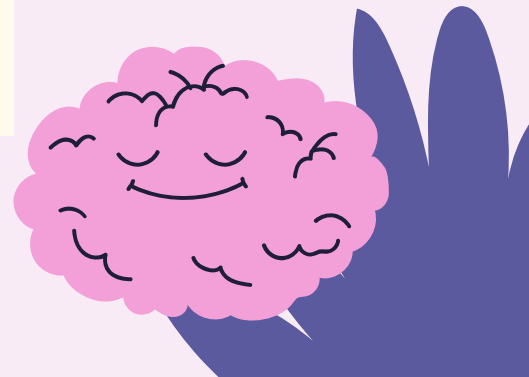
¿Mito o Realidad?

Si alguien tiene un problema de salud mental es por que es poco paciente



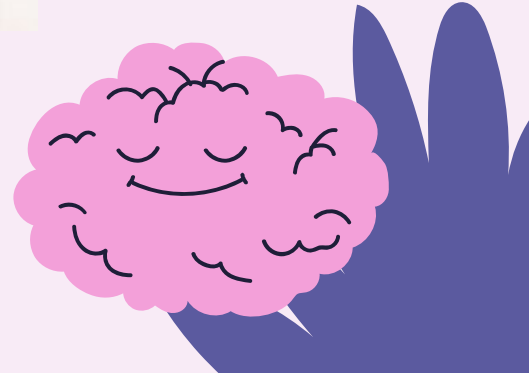
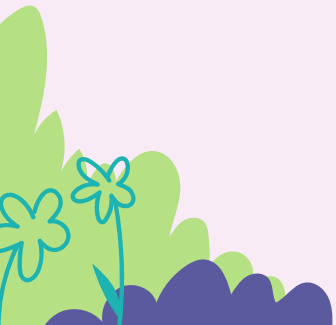
REALIDAD

Las enfermedades mentales, al igual que las enfermedades, físicas , pueden afectar a cualquiera persona, independiente de su inteligencia, su clase social o su nivel de ingresos.

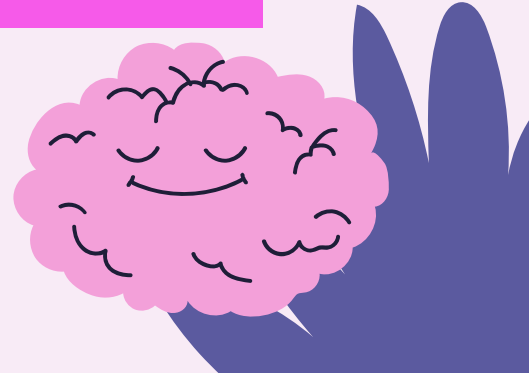
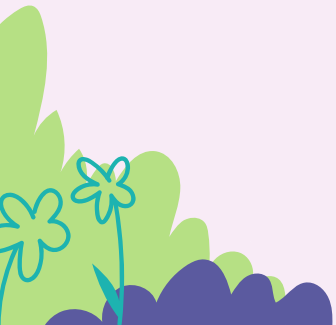


¿Mito o Realidad?

**Un problema de salud mental...
es un castigo, culpa de la
persona, culpa de sus familiares,
es hereditario, es contagioso...**

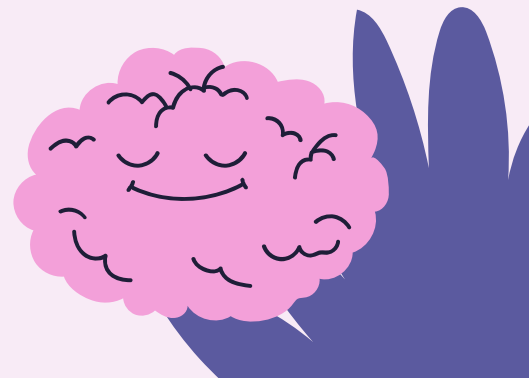
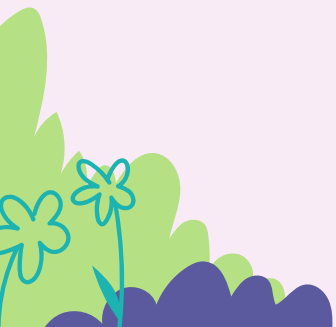


UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL SE DEBE A
UN CONJUNTO DE FACTORES BIOLÓGICOS,
PSICOLÓGICOS Y SOCIALES, Y EN NINGÚN
CASO ES CULPA DE LA PROPIA PERSONA O
DE SU FAMILIA



¿Mito o Realidad?

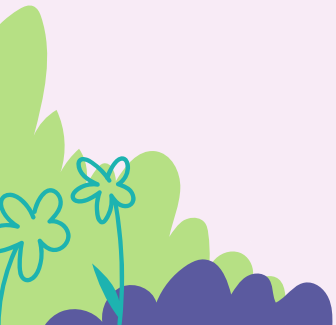
**A MÍ NO ME
PASARÁ**



Los trastornos mentales no entienden de edad, sexo ,cultura o situación económica.

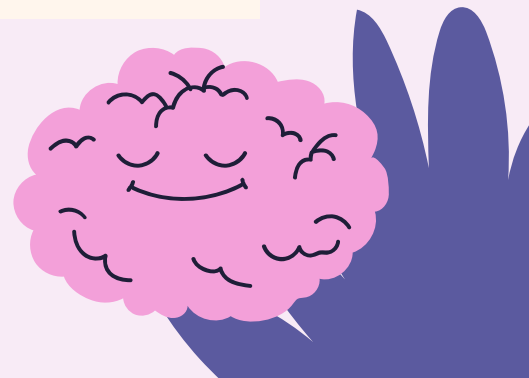
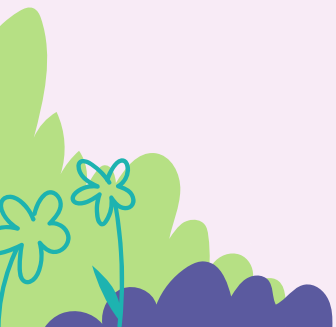
Pueden afectar a cualquiera, son más comunes de lo que parece.

La organización mundial de la salud estima que 1 de cada 4 personas sufrirá un trastorno en algún momento de su vida

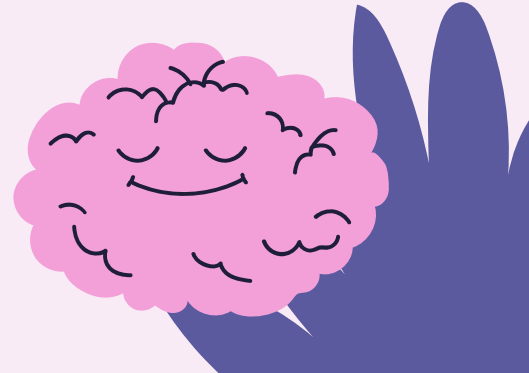
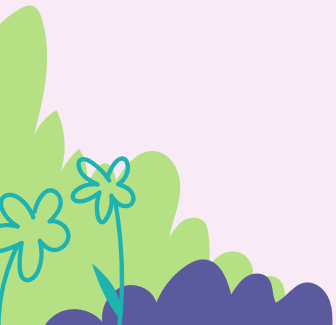


¿Mito o Realidad?

todas las personas con problemas de salud mental son genios o artistas

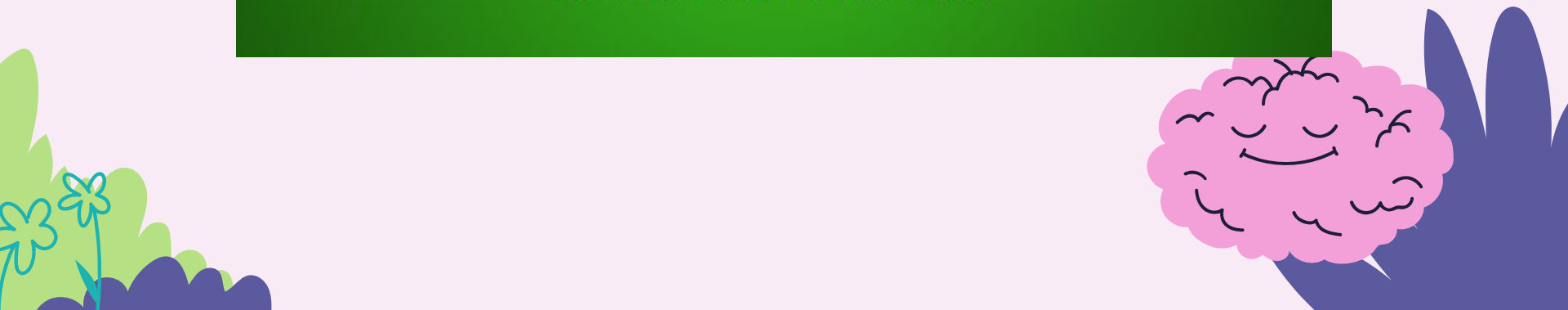


Las personas con problemas de salud mental no tienen por qué destacar en ningún campo artístico



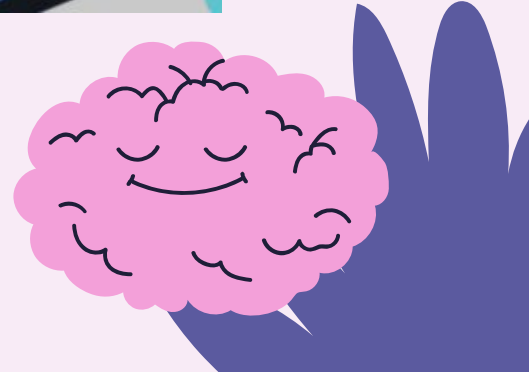
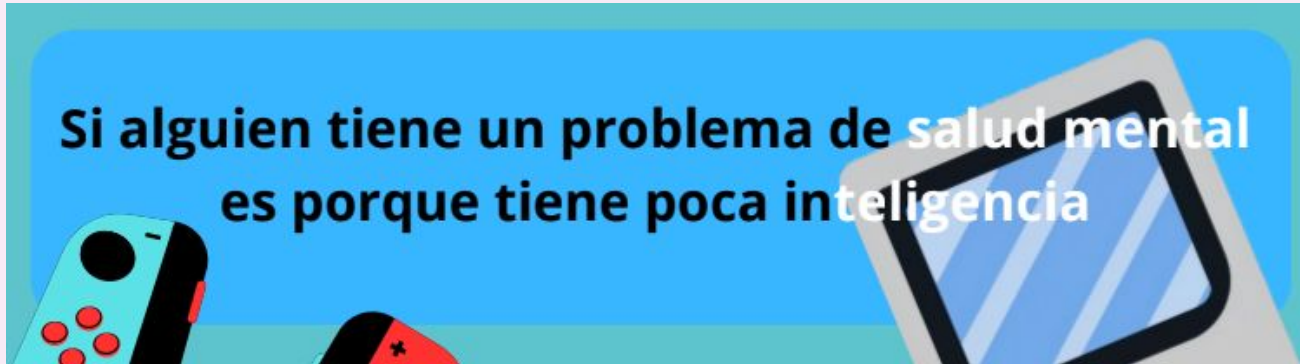
¿Mito o Realidad?

Si padece algún trastorno es
porque bebe, consume drogas
o no se cuida

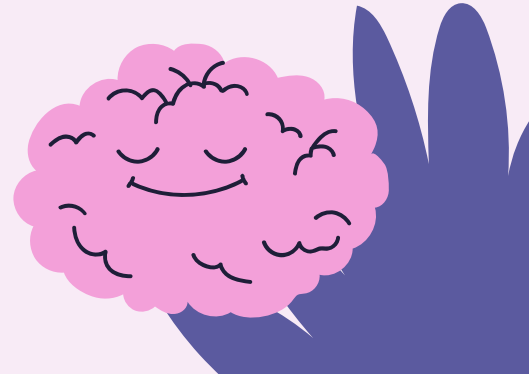
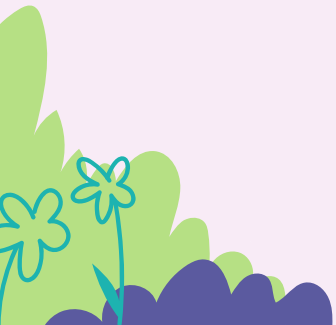


El consumo de drogas está considerado como un factor que puede precipitar el inicio de un trastorno mental o empeorar sus síntomas, pero no siempre es su causa primaria. La mayoría de personas con problemas de salud mental se cuidan y no consumen sustancias psicoactivas, pero aún así, padecen el trastorno. No podemos culpabilizar a las personas por haber desarrollado la sintomatología que presentan.

¿Mito o Realidad?

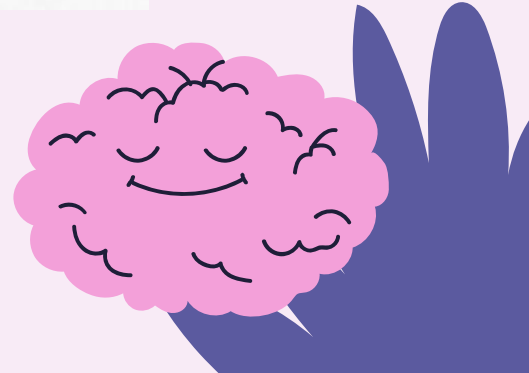
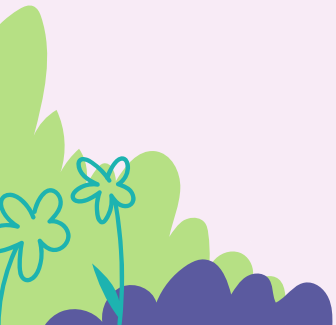


Las enfermedades mentales, al igual que las enfermedades físicas, pueden afectar a cualquier persona, independientemente de su inteligencia, su clase social o su nivel de ingresos

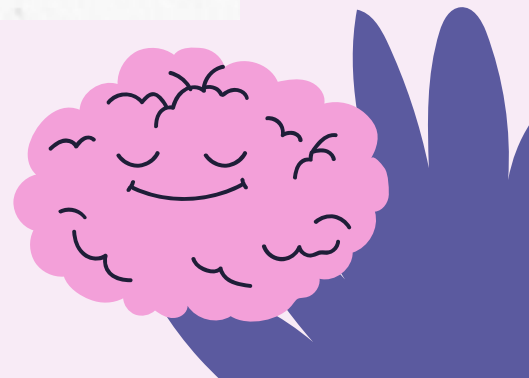
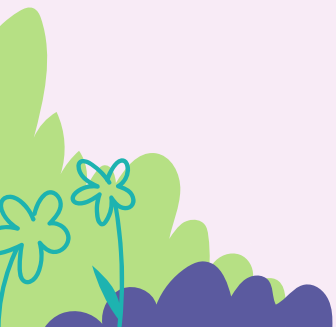


¿Mito o Realidad?

“Las personas con problemas de salud mental no pueden convivir con el resto”.

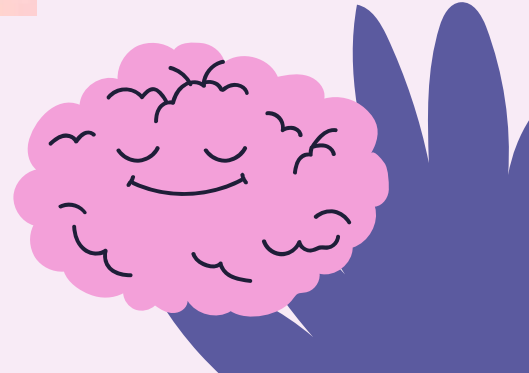
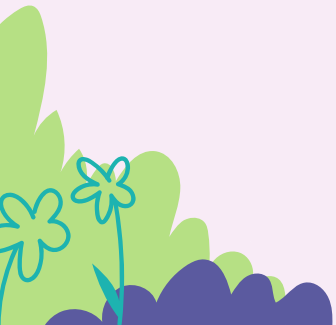


El 88% de las personas con problemas de salud mental vive con sus familias. Estos trastornos no tienen por qué impedir una vida normalizada y deben atenderse dentro del entorno habitual de la persona.

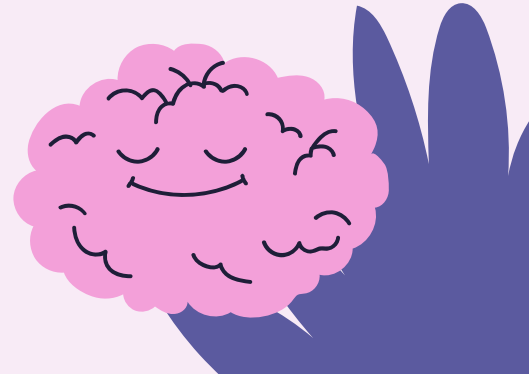
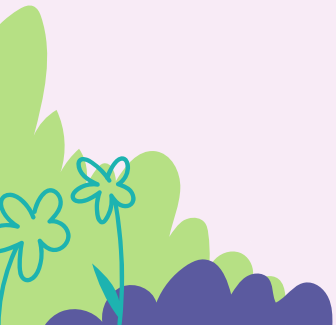


¿Mito o Realidad?

Los problemas de salud mental, suponen menor grado de inteligencia

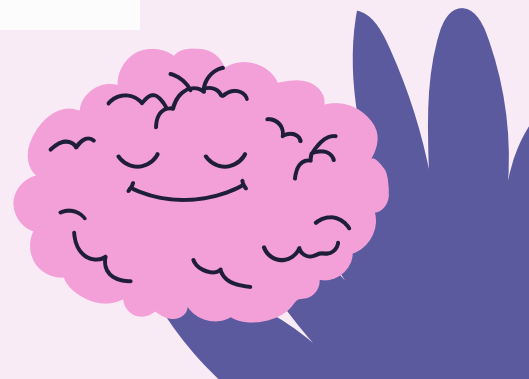
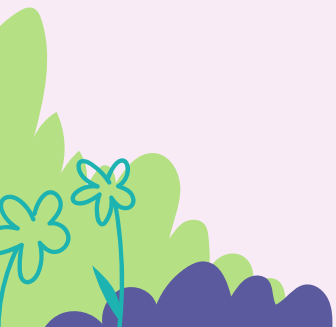


Las personas con problema de
salud mental, no presentan
menor inteligencia intelectual

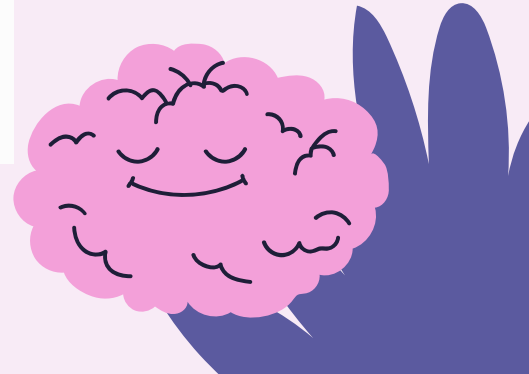


¿Mito o Realidad?

**“No se puede ayudar a las
personas con problemas de
salud mental”**



La detección de síntomas que puedan indicar que una persona sufre un problema de salud mental es clave para el pronóstico de la misma y las personas que con mayor probabilidad pueden hacerlo son las personas del entorno cercano: Familia, amistades, compañeros y compañeras de trabajo.... Hay diversos síntomas que nos pueden indicar que alguien precisa de ayuda: inestabilidad emocional, cambios en la alimentación y el sueño, cambios en el comportamiento, ideas suicidas.





**¿Qué recomendaciones
harías a alguien que quiere
cuidar su salud mental?**





Recomendaciones para cuidar nuestra salud mental

- Adoptar **hábitos de vida saludables** como ejercicio regular, una dieta balanceada, sueño reparador y conexiones sociales positivas.
 - El **deporte y la actividad física** regular benefician la salud mental al **reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, mejorar el estado de ánimo**, potenciar la **autoestima**, y optimizar las funciones cognitivas como la **memoria y la atención**.
 - Realizar una **actividad relajante**, centrar la atención en **cosas positivas y practicar la gratitud**.
 - Establecer **metas y prioridades**.
- 
- 



¡Gracias!
¡Buen fin de semana!

