



AMEBPBA

10 de Octubre

Día Mundial de la **SALUD MENTAL**



Según la OMS, la salud mental se define como un estado de bienestar en el cual la persona es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

La salud mental es tan importante como la salud física y ambas están directamente relacionadas, puede afectar la manera de pensar, las capacidades intelectuales y/o el comportamiento.

En este aspecto de nuestra vida hay algunos preconceptos que deberíamos dejar en el olvido.



- Estas enfermedades son reales y merecen ser tratadas.
- No es culpa de la persona si tiene dificultades psiquiátricas y/o psicológicas.
- No se debe culpar a nadie.
- Es fundamental pedir ayuda y obtenerla.

Para evitar entornos pocos saludables para nuestra psiquis:

- Hablemos de nuestras dificultades.
- Incorporaremos hábitos que nos mantengan activos y sin estrés.
- Solicitemos ayuda especializada si sentimos angustia o malestar.

Cuidemos nuestra salud mental.