



Gobierno de Reconciliación  
y Unidad Nacional

*El Pueblo, Presidente!*

# PREVINIENDO DEPRESIONES Y SUICIDIOS (PROMOVIENDO SALUD MENTAL)

## COMISIÓN NACIONAL PARA LA VIDA ARMONIOSA





**“Alegría, Tranquilidad, Seguridad, Concordia, en los Hogares, en las Familias... Por eso es que hemos luchado tanto, para que se respete nuestro Derecho a vivir tranquil@s, estudiando, trabajando, cuidando nuestra Salud, creando todas las condiciones para mejorar la Vida, que quiere decir Progresar y Prosperar”.**

Compañera Rosario Murillo  
Vicepresidenta de la República

# ¿Qué es la Salud Mental?

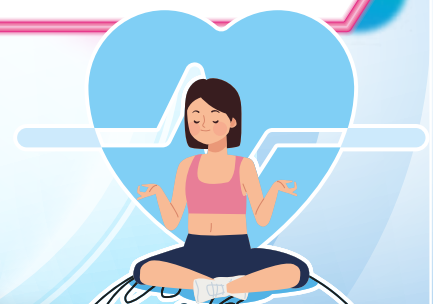
Es el balance de nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos, que nos permite afrontar las dificultades de la vida e integrarnos a las actividades cotidianas en la escuela, hogar, comunidad, e identificar nuestras cualidades, fortalezas y superar nuestras debilidades.

Sin embargo algunos cambios deseados, inesperados o forzados, pueden ser agobiantes en nuestra vida diaria, y si no los podemos administrar pueden llevarnos a sentir tristeza, estrés o ansiedad, ya que transforman la rutina diaria.

Saber lidiar con estas situaciones nos permitirá vivir en armonía.



Tomemos en cuenta que nuestro cuerpo responde a nuestra manera de pensar, sentir y actuar, de ahí la importancia de mantener una mente sana para estar saludables.



# Algunas situaciones que pueden afectar la Salud Mental

Emociones como el miedo, tristeza, ira, frustración e insatisfacción, son respuestas ante situaciones en nuestra vida cotidiana.

No debemos dejarnos llevar por emociones negativas ya que pueden ser dañinas para nuestra salud mental y física. Y pueden afectar nuestras relaciones personales, familiares y en la comunidad.

Conversemos con nuestros familiares o personas de confianza sobre las situaciones que nos afecten, para mantener el control emocional.




**Expresar nuestras emociones y sentimientos nos ayuda a mantener la salud mental**

**3**

# Conozcamos algunas afectaciones de nuestra Salud Mental

**Estrés:** Sensación de malestar físico o emocional que se presenta cuando enfrentamos situaciones que consideramos difíciles de manejar o resolver, como mucha responsabilidad, tareas, padecer una enfermedad, discutir, tener compromisos que se nos dificulta cumplir, estar a espera de una persona o de recibir alguna noticia.

**Ansiedad:** Se manifiesta como una sensación de intranquilidad, preocupación y puede llegar hasta el miedo, pánico, sudoración exagerada, dificultad para respirar y dolores de cabeza que interfiere con las actividades diarias.



**Depresión:** Se manifiesta como una tristeza permanente, ira o frustración, pérdida de motivación por actividades que antes disfrutábamos, con frecuencia persiste el sentimiento de temor hasta la incapacidad para realizar las actividades diarias y no nos valoramos a nosotr@s mism@s.

Señales comunes en las personas con depresión:

- Tienen dificultad para dormir, les cuesta despertarse temprano en la mañana o duermen demasiado.
- Pierden el apetito o bajan de peso sin hacer dieta o ejercicio alguno.

- Tienen dificultad para dormir, les cuesta despertarse temprano en la mañana o duermen demasiado.
- Pierden el apetito o bajan de peso sin hacer dieta o ejercicio alguno.
- Expresan padecer molestias, dolor de cabeza, calambres o problemas digestivos sin una causa física o enfermedad diagnosticada, por lo que no se alivian con tratamiento.
- Comentan sentir desesperanza o pesimismo, también padecen fatiga, disminución de energía y se comportan de manera lenta y errática.
- Descuidan su aspecto físico, e higiene personal.

***La depresión es un sentimiento muy común y cuando no es superado puede afectar nuestro comportamiento diario.***



# Señales en las personas con afectaciones de la salud mental

Las personas con afectación de la salud mental pueden dar señales físicas o emocionales que podemos observar en su forma de comportarse en el hogar, en la escuela o en el trabajo.

Podemos ver personas cansadas, con poca energía la mayor parte del tiempo, dolor de cabeza, agitación, aumento o disminución del sueño y del apetito, fuman, beben alcohol o usan drogas, y hasta piensan en lastimarse a sí mismo o a otr@s.

Además, pueden presentar dificultad para concentrarse, disminución de la memoria, pensamientos negativos, inseguridad para tomar decisiones o cumplir metas, cambios de humor severos que causan problemas en las relaciones con los demás, se alejan de l@s amig@s y familiares, se encierran en su cuarto, están aburrid@s la mayor parte del tiempo y nada los motiva.

Estemos atent@s cuando un miembro de la familia presenta golpes, moretones, quemaduras comúnmente de cigarrillos, rasguños, se hala el pelo, se inserta objetos en la nariz y oídos, incluso se agreden a través de calificativos despectivos, pensamientos negativos o expresados verbalmente, autorreproches, vergüenza o culpa ya que podrían ser alteraciones en la salud mental.

# Señales de peligro en las personas con pérdida del amor a la vida y que tienen ideas suicidas

Las personas con pérdida del Amor a la Vida y que tienen ideas suicidas pueden expresarlas a través de frases como:

- "Quiero morir".
- "Ya no me importa nada".
- "Me pregunto cuántas personas vendrían a mi funeral".
- "A veces desearía poder irme a dormir y nunca despertarme".
- "Todos estarían mejor sin mí".
- "No tendrán que preocuparse ya más por mí".
- "Ya no voy a molestar a nadie".

- Por otra parte hacen planes y preparativos para poner fin a su vida, escriben notas o comentan a familiares la intención de hacerlo.
- Regalan sus objetos personales más apreciados a familiares o amig@s.
- Visitan viejos amig@s o familiares que no ven con frecuencia y se despiden de ellos.
- Se visten y se arreglan para encerrarse en el cuarto o se van a lugares alejados y solos.
- Situaciones como la soledad, baja autoestima, abandono, apego excesivo a personas, animales o cosas, inseguridad, falta de control de nuestros sentimientos y emociones, falta de afecto, de apoyo familiar o conflictos familiares graves, alteran nuestra salud mental.



# **Juntos en familia y comunidad podemos prevenir la Depresión y otros sentimientos negativos**

- Conversar y formar lazos familiares fuertes, evitar la soledad, recordemos que en la unidad está la fuerza.
- Escuchando, mostrando interés y aportando soluciones a los problemas de nuestr@s amig@s y familiares, fomentamos relaciones fraternas y solidarias.
- Establezcamos metas personales y también planifiquemos actividades familiares en espacios al aire libre y desde la comunidad.
- Visitemos de manera frecuente a familiares y amig@s, esto nos ayudará a ser más sociables y amistos@s.

- Practiquemos ejercicios o deportes y formemos grupos de amig@s que nos hagan crecer como personas y fortalecer el amor propio y colectivo.
- Evitemos dar opiniones o juicios, sobre la conducta de nuestro familiar o amig@ ya que esto puede aislarlo más. Debemos buscar ayuda profesional inmediata, ya que la solución a la situación emocional que vive nuestro familiar o amig@ puede resolverse con el apoyo de la familia y del personal de salud.



- Siempre acompañemos a nuestro familiar o amig@, nunca lo dejemos sol@ cuando detectemos señales de peligro.

- Aprovechemos todas las oportunidades para escuchar su preocupación y expresar lo mucho que vale.
- No hablemos de nuestros propios problemas, ni de sucesos negativos cuando estemos conversando con la persona que ha intentado poner fin a su vida, ni demos consejos, solo escuchémoslo.
- No haga falsas promesas, ni dé falsos argumentos tranquilizadores.
- En caso de que un miembro de la familia tenga intento de quitarse la vida, llevemósllo a la unidad de salud.

# **Atendamos nuestra salud mental para el cuidado y preservación de la Vida**

- Fortalezcamos la comunicación con nuestra familia y amig@s, expresémosles nuestras preocupaciones y emociones.
- Compartamos actividades en familia, ya sea fuera o dentro de la casa.
- Realicemos caminatas recreativas en parques o avenidas.
- Dediquemos tiempo para dormir y reponer nuestras energías.
- Comamos alimentos nutritivos.
- Hagamos ejercicios de acuerdo a nuestras condiciones físicas.
- Mantengámonos alejados del alcohol, tabaco y drogas.
- Si identificamos alguna perturbación en nuestra salud mental acudamos a los Centro de Atención Psicosocial (CAPS) del Ministerio de Salud.





Gobierno de Reconciliación  
y Unidad Nacional

*El Pueblo, Presidente!*