



MAYO 2021

CONCIENCIACIÓN SOBRE LA SALUD MENTAL

El mes de mayo es el momento de concienciar a las personas que viven con problemas de salud mental o de comportamiento y de ayudar a reducir el estigma que tantos sufren. La mayoría de la gente puede nombrar muchas formas de medir la salud física. **La salud mental es más difícil de definir.** Sabemos lo que es estar feliz, triste, enfadado o contento. Pero, ¿cuánto de cualquier emoción es demasiado? ¿En qué momento la alegría se convierte en frenesí? ¿Cuándo la ira se convierte en rabia? ¿Cuánta pena hace falta para que la tristeza se convierta en depresión? **La misma situación puede hacer que dos personas diferentes sientan emociones muy distintas. La forma en que reaccionamos a nuestras emociones afecta a nuestra salud mental. Tenemos una buena salud mental cuando podemos manejar nuestras emociones.**



Nombrar los sentimientos, hablar de ellos y describir las emociones es importante para el bienestar mental.



Los exámenes de salud mental ayudan a identificar los problemas y el tratamiento conduce a mejores resultados.



Dormir bien, la dieta y las rutinas de ejercicio se relacionan con una mejor salud mental y física.



Empiece con algo sencillo. Elija una cosa pequeña cada semana para hacer. Añada algo nuevo y positivo, o descarte un mal hábito.



¡No se rinda! Se necesitan varios meses para que un comportamiento se convierta en un hábito, pero a algunas personas puede llevarles más tiempo.



Si usted o un ser querido tiene problemas de salud mental, visite <https://screening.mhanational.org/screening-tools/>

Póngase en contacto con su Programa de Asistencia al Empleado. Si no participa en dicho programa, póngase en contacto con un profesional de la salud mental.