

SEGUROS

SALUD MENTAL

Paula Andrea Moncada Aldana
Psicóloga especialista en sst



- “Capacidad de todos y cada uno de nosotros para sentir, pensar y actuar en formas que mejoran nuestra capacidad de disfrutar de la vida y de hacer frente a los desafíos que enfrentamos.
- Es un sentido positivo de bienestar emocional y espiritual que respeta la importancia de la cultura, la equidad, la justicia social, las interconexiones y la dignidad personal ”.

Los problemas mentales se diferencian del trastorno mental porque éstos últimos presentan sintomatología más severa y consecuentemente mayor disfuncionalidad psicosocial.



Un trastorno mental

- Según Organización Mundial de la Salud, los trastornos mentales son alteraciones mentales que afectan los procesos psicológicos básicos como las emociones, la motivación, la cognición, la conciencia, la conducta, la percepción, la sensación, el aprendizaje, el lenguaje o la relación con otros, que afectan el desenvolvimiento social, laboral, familiar y personal.



Problema mental

- Los problemas mentales se entienden como el malestar y las dificultades en la interacción con los otros derivada de la vivencia de eventos estresantes que se reflejan en cambios temporales en el estado de ánimo, la conducta y los pensamientos, que de no ser resueltos oportunamente pueden contribuir a que se produzcan trastornos mentales. Podría decirse que casi todas las personas experimentan en el algún momento de su vida experimentan situaciones, emociones y sensaciones que causan malestar, sin que las mismas interfieran de manera significativa en la vida laboral, social y profesional. De acuerdo con los hallazgos de la Encuesta Nacional de Salud Mental 2015, realizada en Colombia por el Ministerio de Salud, las principales causas de los problemas mentales en adultos son las dificultades: Económicas, los problemas de pareja, los problemas laborales y la situación del país.

Cuidar tu salud mental favorece un adecuado desarrollo de las actividades que desarrollas en todas las áreas de tu vida (social, familiar, académica, entre otras), favorece tu forma de afrontar las tensiones propias de la vida, el reconocimiento y ejecución de tus capacidades y contar con un estado de bienestar



Todos los días con nuestras acciones, aportamos al cuidado de nuestra salud mental



CAMBIOS DE CONDUCTA



Ausencias o retrasos repetidos



Falta de concentración y seguimiento de instrucciones



Frecuentes conflictos interpersonales



Sobreactivación o conductas erráticas



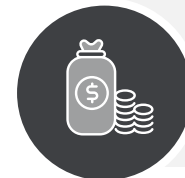
Deterioro de la calidad del trabajo



Cambios en el apetito.



Aislamiento a pesar de estar físicamente presente



Aumento de consumo de sustancias psicoactivas



Trastornos ansiosos:

La ansiedad es una respuesta habitual a situaciones de peligro, gracias a la cual las personas reaccionan y responden para salir adelante. La ansiedad es una emoción que se acompaña con reacciones fisiológicas como tensión muscular, temblor, respiración agitada y diarrea, entre muchas formas de respuesta. Sin embargo, en ocasiones la intensidad de la respuesta es intolerable y afecta la capacidad de adaptación al punto de afectar negativamente la vida cotidiana.



Trastornos depresivos:

Otros trastornos mentales afectan el ánimo, de ellos el más frecuente es la depresión. La depresión es un trastorno mental que se caracteriza por sentimientos de tristeza permanentes, desesperanza, pérdida del interés en actividades de la vida cotidiana, sentimientos de culpa, baja autoestima, y en ocasiones pensamientos o intentos de suicidio. Otros síntomas son: sensación de cansancio, carencia de energía para emprender actividades, falta de concentración, olvidos frecuentes y dificultad para tomar decisiones. Las personas que sufren de depresión descuidan su arreglo personal y en ocasiones tienen alteraciones en el sueño y la alimentación.



Trastornos mentales psicóticos Esquizofrenia

La esquizofrenia es un trastorno mental que afecta la posibilidad de distinguir entre lo que es real y lo que no, lo que conlleva a que se tengan dificultades de pensar y tomar decisiones, así como emociones fuera de contexto y conductas que no son acordes a las situaciones sociales. Las alucinaciones (oír o ver algo donde no existe), o delirios (ideas sobre hechos que no existen y no son lógicas) son comunes en la esquizofrenia y hacen que la persona pierda el contacto con la realidad.

Las personas con enfermedades mentales son disfuncionales y locas



Mito: los problemas de salud mental no me afectan.

Realidad: Los problemas relacionados con la salud mental son mas comunes de lo que se cree.



Los problemas de salud mental nos afectan a todos



Mito: las personas con necesidades de salud mental, incluso quienes controlan su enfermedad mental, no pueden tolerar el estrés de mantener un trabajo.

Realidad: las personas con problemas de salud mental son tan productivas como los demás empleados.

Mito: las personas que padecen problemas de salud mental son violentas e impredecibles.

Realidad: la gran mayoría de las personas con problemas de salud mental no tienen más probabilidades de ser violentas que otras personas.



Mito: las debilidades en la personalidad o las fallas en el carácter causan problemas de salud mental.



Realidad: los problemas de salud mental no tienen nada que ver con ser perezoso o débil y muchas personas necesitan ayuda para estar mejor. Muchos factores contribuyen a tener problemas de salud mental, entre ellos:

Mito: no hay esperanzas para personas con problemas mentales. Una vez que un amigo o familiar desarrolla un problema de salud mental, nunca se recuperará.



Realidad: los estudios demuestran que las personas con problemas de salud mental mejoran y muchos se recuperan por completo.

Mito: no puedo hacer nada por una persona con problemas de salud mental.



Realidad: los amigos y los seres queridos pueden generar un gran cambio. Los amigos y los familiares pueden ser una influencia importante para ayudar a alguien a recibir los tratamientos y servicios necesarios

Depresión

Las personas que la experimentan pueden tener una gran variedad de síntomas, como estado de ánimo deprimido persistente o pérdida de interés y placer de lo cotidiano al menos dos semanas



MANIFESTACIONES COMUNES DE LA DEPRESIÓN

- Múltiples síntomas físicos persistentes sin causa clara.
- Escasa energía, fatiga, alteraciones del sueño.
- Tristeza o estado de ánimo deprimido persistentes, ansiedad.
- Pérdida de interés o placer en actividades que son normalmente placenteras.
- Disminución en la concentración.
- Desesperanza.
- Pensamientos o actos suicidas.
- Habla o se mueve mas lento de lo normal.
- Irritabilidad



Recomendaciones:

- Psicoeducacion
- Fortalecer el apoyo social y familiar
- Busque ayuda profesional.
- Considere el suministro de antidepresivos
- No deje de hacer sus actividades diarias.
- No espere a sentirse bien para hacer las cosas, hágalas para sentirse mejor (El ejercicio, caminar, salir con su familia y amigos)
- El arte, la pintura, la danza, la música, el teatro



Ansiedad

Sentir ansiedad de modo ocasional es una parte normal de la vida. Sin embargo, las personas con trastornos de ansiedad con frecuencia tienen preocupaciones y miedos intensos, excesivos y persistentes sobre situaciones diarias. Con frecuencia, en los trastornos de ansiedad se dan episodios repetidos de sentimientos repentinos de ansiedad intensa y miedo o terror que alcanzan un máximo en una cuestión de minutos (ataques de pánico).



Los síntomas pueden presentarse en tres dimensiones Físico, Cognitivo, motora

Físicos

- Palpitaciones, pulso rápido , tensión arterial elevada, accesos de calor.
- Sensación de sofoco ahogo, respiración rápida y superficial, opresión torácica.
- Nauseas , vomito , diarrea, molestias digestivas.
- Enuresis, eyaculación precoz, frigidez, impotencia.
- Temblores, hormigueo, dolor de cabeza ,fatiga excesiva, mareo.

Cognitivos

- Preocupación
- Miedo a morir
- Pensamientos negativos(inferioridad e incapacidad)
- Dificultad para concentrarse.
- Sensación general de desorganización perdida de control sobre el ambiente, acompañada de dificultad de pensar con claridad.
- Inseguridad
- Anticipación de peligro o amenaza
- Dificultad para tomar decisiones.

Motor

- Hiperactividad
- Movimientos repetitivos
- Tartamudeo y otras dificultades de expresión verbal
- Paralización motora.
- Movimientos torpes y desorganizados.
- Conductas de evitación.



Recomendaciones

- La psicoeducación
- Tener una red de apoyo
- Buscar ayuda profesional
- Técnicas de Relajación.
- Técnicas de control de la respiración

