**CIENCIAS PARA LA CIUDADANIA**

|  |  |
| --- | --- |
| **NOMBRE ALUMNO:** | **CURSO: 3 MEDIO** |
| **OA1:** DESAROLLAR EN LOS ALUMNOS HABILIDADES Y ACTITUDES NECESARIAS PARA LA INVESTIGACION CIENTIFICA, COMPRENDIENDO CONOCIMIENTOS BASICOS DE SALUD, BIENESTAR, SEGURIDAD, PREVENCION Y AUTOCUIDADO. | **OBJETIVO DE LA CLASE:** CONOCER Y REFLEXIONAR SOBRE LOS DIVERSOS PROBLEMAS DE SALUD METAL QUE ENFRENTAN LOS INDIVIDUOS Y COMO RECONOCERLOS.  **PROFESORA: DORA RODRIGUEZ**  **ENFERMERA.**  **SEMANA DEL 27 AL 30 DE ABRIL 2020** |

**SALUD MENTAL**

**La** **Salud Mental** se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

**Otros conceptos:**

**Salud Mental**: es un estado de plenitud física, mental y bienestar social, no solamente es la ausencia de dolencias o enfermedades “OMS”

**Importancia de la Salud Mental**: es importante ya que genera la capacidad de tener un equilibrio y bienestar adecuado en el entorno, así como el control adecuado sobre los pensamientos, sentimientos y comportamientos.

Es importante estar conscientes de que la **salud mental** está sujeta y puede ser afectada por una serie de factores de índole socioeconómicos, emocionales y físicos. Esto hace que, como sociedad, debamos contar con estrategias para la prevención, el tratamiento y la recuperación de los padecimientos que afectan esta salud.

La gama de **trastornos mentales que existen es muy amplia, sin embargo los más comunes son:**

Trastornos mentales orgánicos (Alzheimer, demencia vascular, demencia senil, etc.)

Trastornos mentales debidos al consumo de sustancias (alcohol o drogas).

1. Trastornos psicóticos (Esquizofrenia, trastorno esquizotípico, etc.).
2. Trastornos afectivos (trastorno bipolar, trastorno depresivo, manías, etc.).
3. Trastornos de ansiedad (fobias, trastorno obsesivo-compulsivo, estrés post traumático,  
   trastornos disociativos, etc.).
4. Trastornos del comportamiento (trastornos alimenticios, trastornos del sueño, etc).
5. Trastornos de la personalidad (histrionismo, narcisista, etc.).

La Depresión es una enfermedad que afecta las esferas física, emocional, intelectual, espiritual y social de quien la padece. Es un  problema de salud,  no un problema de voluntad.

El origen de un estado depresivo es multifactorial, pero existen ciertos factores pre disponente para que ocurra. Estos factores son biológicos, psicológicos y sociales.

Las causas físicas tienen que ver con la herencia genética, alteraciones hormonales o de la química cerebral. Los factores psicológicos tienen que ver con rasgos de personalidad, pérdidas, procesos de duelo y crisis circunstanciales o de desarrollo, por ejemplo la adolescencia, la “llegada de los cuarenta”, la menopausia o la etapa de la jubilación. Las causas sociales están estrechamente vinculadas a las psicológicas y frecuentemente están relacionadas con dinámicas familiares disfuncionales, haber sido víctima de algún tipo de abuso sexual, físico o psicológico, haber experimentado eventos traumáticos, la experiencia constante de algún tipo de incertidumbre, por ejemplo económica o de seguridad (ciudades violentas o con altos índices de criminalidad), algún complejo por una discapacidad física o vivir en un ambiente hostil con constante agresión.

Todo lo anterior se manifiesta básicamente en una condición que provoca alteraciones en la bioquímica cerebral y en los procesos de regulación en el estado de ánimo. Así**, la depresión se define** como el trastorno del estado de ánimo caracterizado por sentimientos de abatimiento, infelicidad, baja autoestima, pérdida de interés y de capacidad para disfrutar actividades cotidianas. La depresión afecta de manera significativa nuestro bienestar y nuestra interrelación con el medio ambiente.

La depresión no es un estado de ánimo pasajero, sus síntomas se instalan durante un período mayor a seis semanas y por lo tanto afectan la calidad de vida de quien la padece.

Cuando estamos deprimidos nada se ve bien, ni suena igual, ni se siente agradable, ni parece divertido. La depresión es un tirano, un pequeño monstruo que se apodera de nuestra vida y que nos obliga a ir cavando un hoyo cada vez más oscuro y negro dentro de nuestra existencia. Pero la depresión es un infierno que no dura para siempre. Todo termina por pasar. Lo bueno de lo malo es que termina… La depresión es curable.

**¿Y qué  se tiene que hacer cuando se ha identificado la enfermedad Depresión?**

Es necesario acudir  inmediatamente con un especialista, porque se ha observado que rara vez la depresión remite por sí sola. Esto quiere decir, que es una enfermedad que requiere de tratamiento profesional constante y comprometido, debido a que los síntomas siempre van en aumento, y rara vez disminuyen por sí solos.

Un estado depresivo, si bien es una enfermedad, no tiene que ser permanente. Es controlable, y cuando los síntomas se alejan, la visión se aclara y todo comienza a verse con más serenidad y más luz.

La depresión puede ser atendida con psicoterapia, con tratamiento médico y con tratamiento conjunto.  Únicamente un médico especialista, un psicólogo clínico o un psiquiatra podrán decidir cuál es el mejor tratamiento.

**ACTIVIDAD:**

* **1-DESPUES DE HABER COPIADO, LEIDO Y COMPRENDIDO LA GUIA, RESPONDA Y ENVIE AL CORREO DE SU PROFESORA: rodriguezdora771@gmail.com**
* **A) QUE ES PARA TI SALUD MENTAL?**
* **B) PORQUE ES IMPORTANTE TENER BUENA SALUD METAL? C) QUE ES LA DEPRESION?**