

Cens N° 74 Juan Vucetich

Educación Para La Salud

CUE:

7000242-00

Nombre y Apellido del alumno/a:.....

GUIA N° 11

Curso: 2°1°, 2°2°, 2° 3°

Turno: Noche

Introducción:

Un informe elaborado por el Sindicato Argentino de Farmacéuticos y Bioquímicos revela que **hay 4 millones de argentinos que consumen antidepresivos a causa de cuadros de ansiedad y depresión.**

La **salud mental** es motivo de nuestra atención y por una buena razón. Un cuerpo saludable puede prevenir ciertas enfermedades, como afecciones cardíacas y diabetes, y ayudarte a mantener tu independencia a medida que envejeces. La **salud mental** es igual de importante que la **salud** física, y no hay que descuidarla.

Entre los **componentes de la salud mental** se encuentran los siguientes: Autodominio: La persona demuestra autonomía, sensación de separación, independencia y una tendencia a creer en los valores y reglas de conducta por los **cuales** se rige su vida.

Enfermedad mental, también denominada "trastorno de **salud mental**", se refiere a una amplia gama de afecciones de la **salud mental**, es decir, trastornos que afectan el estado de ánimo, el pensamiento y el comportamiento

Tipos más comunes

[Trastorno depresivo mayor](#)

Trastorno de salud mental que se caracteriza por depresión persistente o pérdida de interés en las actividades, lo que puede causar dificultades significativas en la vida cotidiana.

[Trastorno de ansiedad](#)

Trastorno mental que se caracteriza por producir sensaciones de preocupación, ansiedad o miedo, tan fuertes que interfieren con las actividades diarias de quien las padece.

[Trastorno bipolar](#)

Trastorno que provoca altibajos emocionales, que van desde trastornos de depresión hasta episodios maníacos.

[Demencia](#)

Prof. Delfina Busaniche

Prof. Isa Rizzetto

Prof. Adrián Lozano

Cens N° 74 Juan Vucetich

Educación Para La Salud

CUE:

7000242-00

Conjunto de pensamientos y síntomas sociales que interfieren con la vida cotidiana.

Trastorno por déficit de atención con hiperactividad

Trastorno crónico caracterizado por la dificultad para prestar atención, la hiperactividad y la impulsividad.

Esquizofrenia

Trastorno que afecta la capacidad de una persona para pensar, sentir y comportarse de manera lúcida.

Trastorno obsesivo-compulsivo

Pensamientos excesivos (obsesiones) que llevan a comportamientos repetitivos (compulsiones).

Autismo

Trastorno agudo del desarrollo que afecta la capacidad de comunicarse y de interactuar.

- **Trastorno por estrés postraumático**

Trastorno caracterizado por la imposibilidad de recuperarse después de experimentar o presenciar un evento atemorizante

Actividad 1:

- 1- ¿Cómo podrías definir a la salud Mental?
- 2- Elige una de las enfermedades mentales (que no sea la depresión) y describe: causas. Síntomas. Tratamiento.

La depresión un trastorno afectivo:

En el mundo hay más de 350 millones de personas con depresión, un trastorno mental que altera sus vidas. Sin embargo, debido a la estigmatización que todavía existe de este trastorno, muchos de los afectados no reconocen su enfermedad y no buscan tratamiento.

La depresión es distinta de las variaciones habituales del estado de ánimo, y se caracteriza por una sensación persistente de tristeza durante dos semanas o más, que interfiere con las actividades laborales, escolares o domésticas.

La depresión se puede describir como el hecho de sentirse triste, melancólico, infeliz, abatido o derrumbado. La mayoría de nosotros se siente de esta manera de vez en cuando durante períodos cortos.

Cens N° 74 Juan Vucetich

Educación Para La Salud

CUE:

7000242-00

La depresión clínica es un trastorno del estado anímico en el cual los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración interfieren con la vida diaria durante un período de algunas semanas o más.

Los síntomas de depresión incluyen:

- Estado de ánimo irritable o bajo la mayoría de las veces
- Dificultad para conciliar el sueño o exceso de sueño
- Cambio grande en el apetito, a menudo con aumento o pérdida de peso
- Cansancio y falta de energía
- Sentimientos de inutilidad, odio a sí mismo y culpa
- Dificultad para concentrarse
- Movimientos lentos o rápidos
- Inactividad y retraimiento de las actividades usuales
- Sentimientos de desesperanza o abandono
- Pensamientos repetitivos de muerte o suicidio
- Pérdida de placer en actividades que suelen hacerlo feliz, incluso la actividad sexual

Las personas que enferman de depresión cambian su conducta en lugar de buscar placer lo evitan, se descuidan y se niegan a sí misma.

Sus impulsos de goces dejan lugar al abandono y a la pasividad. La depresión es una enfermedad que se suele ver más en las mujeres que en los hombres.

Trabajada por especialista es controlable y se supera.

Aunque el tratamiento de una persona deprimida debe estar a cargo de profesionales de la salud, ciertas conductas pueden ayudar a combatirlas, por ejemplo, el identificar los pensamientos negativos para corregirlos y sustituirlos por otros más positivos.

Puede resultar de suma utilidad comenzar por mostrar la relación entre la tristeza y los pensamientos negativos, aprender a reconocerlos y modificarlos.

Entre las conductas activas que ayudan a combatir la depresión, podemos destacar las siguientes:

- El reemplazo de la autovaloración negativa del tipo “no valgo nada” o “seguro no lo lograré” por otras más positivas como “las dificultades me sirvieron para aprender, la próxima será mejor” o “lo voy a lograr”
- El diálogo con la persona deprimida, de manera que pueda analizar porqué es errónea su manera de pensar, sin intentar imponerle una idea sino escuchar sus opiniones y confrontándolas con otras.

Cens N° 74 Juan Vucetich

Educación Para La Salud

CUE:

7000242-00

- El aumento en el número de actividades, en especial de aquellas que antes le provocaban placer, pero que paulatinamente ha abandonado. Retomar aficiones como la lectura, las manualidades o el deporte es verdaderamente útil a la hora de salir de la depresión.

Después de la lectura del texto responder:

- 1- ¿Cómo pueden definir a la depresión?
- 2- ¿En qué medida creen que una buena disposición psíquica o una actitud vital optimista pueden influir en la aparición de una enfermedad depresiva o en la vulnerabilidad de ella?
- 3- Justifique el célebre aforismo. “Si tu problema tiene solución ¿por qué te preocupa?
- 4- ¿Cómo se comportarían si? Ante un fracaso un compañero empieza a decir cosas como: “Últimamente dudo que la vida merezca la pena”. “Nada tiene sentido”, “No sirvo para nada”

Las pandemias pueden ser estresantes. EFECTOS DEL AISLAMIENTO SOCIAL EN LA SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA

El estrés durante el brote de una enfermedad infecciosa puede en ciertos casos incluir reacciones como:

- Temor y preocupación por su salud y la salud de sus seres queridos, su situación financiera o laboral, o la pérdida de servicios de apoyo de los que depende.
- Cambios en los patrones de sueño o alimentación.
- Dificultades para dormir o concentrarse.
- Agravamiento de problemas de salud crónicos.
- Agravamiento de problemas de salud mental.
- Mayor consumo de [tabaco](#) y/o [alcohol y otras sustancias](#).

En los tiempos que corren, el distanciamiento social se presenta como una práctica para reducir el contacto cercano entre las personas y frenar la propagación del virus. En este sentido, esta medida nos obliga a ser solidarios, porque el que se cuida a los demás. Pero, desde el Servicio de Psicología explican que con el correr de los días podrían aparecer en algunas personas síntomas de confusión, malestar, ansiedad y enojo.

Cens N° 74 Juan Vucetich

Educación Para La Salud

CUE:

7000242-00

El ser humano es básicamente un ser social, que necesita de otros. Por eso, es necesario comprender que, en principio, el aislamiento es una medida sanitaria transitoria, que nos preserva de enfermarnos.

El miedo ante lo desconocido, en este caso el coronavirus, es una reacción normal y esperable, y nos permite poner en marcha mecanismos de afrontamiento, como los cuidados que los expertos recomiendan. El pánico paraliza y nos deja inermes, sin reacción.

La paradoja sería que si bien se requiere del aislamiento social para controlar la propagación del virus, el mismo a largo plazo puede contribuir a afectar la salud mental, que en definitiva es toda una. Por lo tanto, se sugiere **evitar el aislamiento emocional**. En este sentido, la época actual y su hiperconectividad pueden ser muy útil en tiempos de pandemia.

Hay que hacer uso de todas las herramientas de comunicación como video llamadas, llamadas telefónicas, mensajes, que nos permitan acercarnos emocionalmente. Evitar la desconexión y el desinterés, mantener rutinas de aseo, descanso y hábitos saludables de alimentación.

El compromiso colectivo es vital para ayudar a la contención, además es una obligación cívica. Pero más allá de las sanciones posibles, “estar en casa” podría ser una oportunidad para reencontrarse y compartir todas aquellas cosas que la escases de tiempo no nos permite a diario. Con los adolescentes puede ser tiempo para la conversación, poder escucharlos sin prisa, que mantengan la conexión con sus pares en forma virtual. Con los más pequeños el tiempo para el juego creativo. Con los adultos mayores de la familia mantener el contacto telefónico, **la conexión ayuda a aliviar la angustia y mitigar el estrés**.

Sería algo así como **tener un propósito**, algo que se venía postergando por la falta de tiempo, aquel libro que no podía leer, escribir sobre lo que uno siente, arreglar la casa, cocinar, alguna tarea que nos permita salir un poco del tema recurrente. ***Transformar lo que podría ser una situación que se impone de afuera, en ser protagonista del momento y que sea una oportunidad.***

Se recomienda no perder de vista que **es una crisis transitoria**, que cuando se pueda volveremos a la rutina habitual.

Cens N° 74 Juan Vucetich

Educación Para La Salud

CUE:

7000242-00

Es importante permitirse expresar los sentimientos que esta situación genera en cada uno. Es esperable sentirse ansioso, confundido, estresado y experimentar malestar. Darse tiempo para detectar y expresar lo que cada uno siente.

Evitar la **sobreexposición a la información que desencadena ansiedad y confusión**. Seleccionar los canales de información para evitar el aumento de ansiedad y compartirla con los más pequeños de la familia, sin alarmar y que contenga un mensaje esperanzador.

La humanidad entera se encuentra ante una situación, de la que poco conocemos y que nos desafía a cuidarnos entre todos. En tiempos de exceso de individualismo, podría ser una oportunidad para contagiarnos de solidaridad y empatía con los otros.

La importancia del **deporte en la salud mental** se relaciona con la prevención y el tratamiento de los desequilibrios psicológicos. La práctica **deportiva** previene patologías físicas debido a la activación del sistema inmunológico y enfermedades degenerativas **como** el Alzheimer, ya que **influye** en una mejor concentración.

Análisis y reflexión

- 1- Ante una pandemia la persona puede tener depresión, estrés y ansiedad.
¿Cómo defines a cada uno de estos?
- 2-¿Cómo podemos ayudar a los niños, adolescentes y ancianos a lidiar y superar: la depresión y la ansiedad?
- 2- Realiza una reflexión final sobre todo lo tratado en esta unidad.

Secretario: Gustavo Lucero.