



SALUD MENTAL

IDee
International Mobility

Índice

- 01** Introducción
- 02** Síntomas de la enfermedad mental
- 03** Ansiedad
- 04** Pánico
- 05** Depresión
- 06** ¿Cómo trabajarlo?
- 07** ¿Reconozco las dificultades psicológicas de los otros? ¿Cómo ayudar?
- 08** Recursos y técnicas



INTRODUCCIÓN

La salud mental es un componente fundamental del bienestar humano que engloba el equilibrio emocional, psicológico y social de una persona. A diferencia del que se puede creer, la salud mental no se limita únicamente a la ausencia de trastornos psicológicos, sino que es un estado de bienestar en el cual una persona es capaz de afrontar los retos de la vida, trabajar de manera productiva y contribuir al entorno donde vive.

Este concepto engloba una amplia gama de aspectos, incluida la capacidad de gestionar el estrés, establecer relaciones saludables, tomar decisiones informadas y desarrollar habilidades para hacer frente en situaciones adversas. La salud mental influye en cómo pensamos, sentimos y actuamos en nuestra vida diaria, afectando directamente nuestra calidad de vida y nuestras interacciones con los otros.

Es importante entender que la salud mental no es estática, sino un proceso dinámico que puede fluctuar con el tiempo y estar influenciado por varios factores, como el entorno social, cultural, económico y biológico. Por lo tanto, mantener una buena salud mental requiere un esfuerzo continuado y la adopción de prácticas y hábitos que favorezcan el bienestar emocional y psicológico.



OBJETIVOS

- 1 Crear conciencia:** Sensibilizar los jóvenes que participan en la movilidad internacional sobre los retos específicos que pueden enfrentar en materia de salud mental a causa de la transición a nuevos entornos culturales y sociales, y fomentar la comprensión y el apoyo mutuos dentro de la comunidad internacional.
- 2 Proporcionar herramientas:** Proporcionar a los jóvenes estrategias prácticas y recursos específicos para mantener su salud mental durante la movilidad internacional, como por ejemplo técnicas para gestionar la soledad, la ansiedad por el cambio cultural y la presión académica o laboral en entornos extranjeros.
- 3 Fomentar la investigación de ayuda:** Animar los jóvenes a buscar apoyo emocional y psicológico cuando sea necesario, y proporcionar información sobre los servicios de asesoramiento y los recursos disponibles tanto a las instituciones educativas como en el país de acogida.

ESTADÍSTICAS ESPECÍFICAS

- El Instituto Nacional de Salud Mental realizó una encuesta después de la primera oleada de covid, donde el número de problemas de salud mental aumentó del 20% al 30%.
- El riesgo de ansiedad ha aumentado 3 veces, el riesgo de depresión ha aumentado 3 veces y el riesgo de suicidio ha aumentado 2 veces.
- Las ventas de antipsicóticos y antidepresivos aumentaron un 50% y un 25% respectivamente (en comparación con el 2019).

SÍNTOMAS DE LA ENFERMEDAD MENTAL

Los signos y síntomas de la enfermedad mental pueden variar según el trastorno, las circunstancias y otros factores. Los síntomas de la dolencia mental pueden afectar las emociones, los pensamientos y los comportamientos. A veces, los síntomas de un trastorno de salud mental aparecen como problemas físicos, como por ejemplo mal de estómago, mal de espaldas, dolores de cabeza u otros dolores y dolores inexplicables. Si tenéis algún signo o síntoma de una dolencia mental, consultáis vuestro proveedor de atención primaria o un profesional de la salud mental. La mayoría de las dolencias mentales no mejoran por sí solas, y si no se tratan, una dolencia mental puede empeorar con el tiempo y causar problemas graves.

- SENTIRSE TRISTE O ABATIDO
- PENSAMIENTO CONFUSO O CAPACIDAD DE CONCENTRACIÓN REDUCIDA
- MIEDOS O PREOCUPACIONES EXCESIVAS, O SENTIMIENTOS DE CULPA EXTREMOS
- CAMBIOS DE HUMOR EXTREMOS DE ALTIBAJOS
- RETIRADA DE AMIGOS Y ACTIVIDADES
- CANSANCIO IMPORTANTE
- POCA ENERGÍA O PROBLEMAS PARA DORMIR

- ALEJARSE DE LA REALIDAD (DELIRIOS), PARANOIA O ALUCINACIONES
- INCAPACITADO PARA HACER FRENTE A LOS PROBLEMAS COTIDIANOS O ESTRÉS
- DIFICULTADOS PARA COMPRENDER Y RELACIONARSE CON LAS SITUACIONES Y CON LAS PERSONAS
- PROBLEMAS CON EL CONSUMO DE ALCOHOL O DROGAS
- CAMBIOS IMPORTANTES EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS
- EXCESO DE IRA, HOSTILIDAD O VIOLENCIA
- PENSAMIENTO SUICIDA

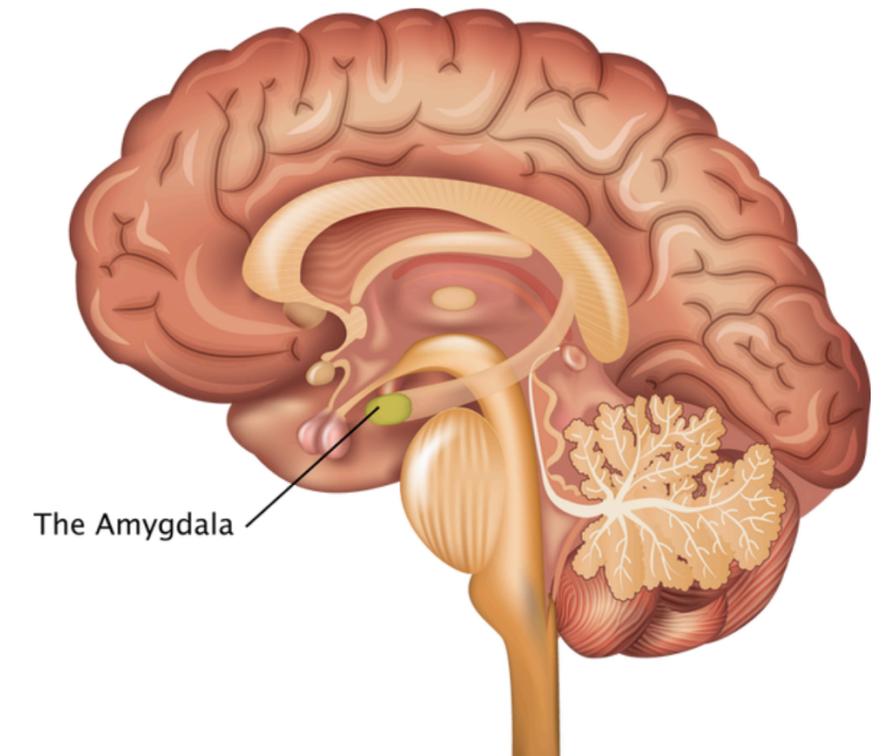


De qué parte del cerebro provienen las enfermedades mentales?

La amígdala es una estructura en forma de almendra situada al cerebro que juega un papel fundamental en el procesamiento de las emociones, especialmente el miedo y la ansiedad. Está relacionado con la salud mental por su influencia en la regulación emocional. Cuando la amígdala está hiperactiva o desregulada, puede contribuir al desarrollo de trastornos de ansiedad, trastorno de estrés postraumático (TEPT) y otros problemas de salud mental relacionados con la regulación emocional. Por lo tanto, entender el funcionamiento de la amígdala es crucial para comprender y abordar varios trastornos mentales.

Las funciones de la amígdala

- Integra emociones, comportamiento emocional y motivación.
- Interpreta el miedo: ayuda a distinguir los amigos de los enemigos e identifica recompensas sociales y maneras de conseguirlas.
- Ayuda a coordinar las reacciones a las cosas de vuestro entorno, especialmente aquellas que desencadenan una respuesta emocional.
- Tiene un papel importante en el miedo y la ira.



ENFERMEDADES DE SALUD MENTAL



ANSIEDAD

La ansiedad es una **respuesta emocional** caracterizada por sentimientos de preocupación, nerviosismo y tensión, normalmente como respuesta a situaciones percibidas amenazantes o estresantes.



PÁNICO

El pánico es una **reacción intensa y repentina de miedo** o ansiedad extrema que puede provocar una sensación de pérdida de control y síntomas físicos como latidos cardíacos rápidos o dificultad para respirar.



DEPRESIÓN

La depresión es un **trastorno del estado de ánimo** caracterizado por sentimientos persistentes de tristeza, desesperanza y pérdida de interés por las actividades diarias, a menudo acompañados de síntomas físicos y cognitivos.

¿CÓMO TRABAJARLO?



Estudiar en el extranjero lejos de la familia puede ser un reto, sobre todo cuando experimentáis ansiedad. Estas son algunas estrategias que os pueden ayudar a calmar la ansiedad:

- **Establecer una rutina:** mantener una rutina diaria estructurada que incluya tiempo para estudiar, descansar, hacer ejercicio y relajarse. Esto os puede proporcionar una sensación de normalidad y control.
- **Buscáis apoyo social:** conectaos con otros estudiantes internacionales, compañeros de clase o personas de vuestra comunidad que puedan entender vuestras experiencias. Participa en actividades sociales o únete a grupos con intereses comunes para sentirte más conectado.
- **Utilizáis la tecnología para manteneros en contacto:** mantenéis el contacto habitual con vuestra familia y amigos mediante llamadas telefónicas, videollamadas o mensajes de texto. Saber que cuentas con su apoyo puede ser reconfortante.
- **Exploráis los recursos locales:** investigad qué servicios de apoyo están disponibles en vuestra universidad o en la comunidad local. Pueden ofrecer servicios de asesoramiento, grupos de apoyo o actividades recreativas para ayudaros a sentiros más apoyado.
- **Practica técnicas de relajación:** aprende y practica técnicas de relajación como la respiración profunda, la meditación, el yoga o la visualización. Estas prácticas pueden ayudar a reducir el estrés y la ansiedad durante los momentos de tensión.
- **Mantened un diario:** anotáis vuestros pensamientos y sentimientos para procesarlos y liberar la tensión. Esto os puede ayudar a identificar patrones de pensamiento negativo y encontrar maneras de abordarlos de manera constructiva.
- **Buscáis ayuda profesional si hace falta:** si la ansiedad persiste y afecta significativamente vuestro bienestar y rendimiento académico, consideráis la posibilidad de buscar ayuda profesional de un asesor o terapeuta que os pueda ofrecer el apoyo adecuado.

Recuerda que es normal sentirte ansioso cuando estás fuera de casa, pero con tiempo y estrategias efectivas, puedes aprender a gestionar tus emociones y disfrutar de tu experiencia de estudio al extranjero.

¿RECONOZCO LAS DIFICULTADES PSICOLÓGICAS DE LOS OTROS? ¿CÓMO AYUDAR?



Ayudar a alguien que sufre ansiedad puede hacer una gran diferencia en su bienestar. Aquí tenéis algunas maneras de ofrecer apoyo:

- **Escucha activa:** Escucha con empatía y sin juzgar. Permitirlos expresar como se sienten y validar sus emociones.
- **Proporcionáis tranquilidad:** Reconfortáis a la persona y recordadle que está segura. Ayudadlos a reconocer que la ansiedad es una reacción natural y que pueden superarla.
- **Fomentar la respiración profunda:** Guiarlos en ejercicios de respiración profunda para ayudar a calmar su sistema nervioso. Puedes respirar con ellos para establecer el ritmo.
- **Sé paciente y comprensivo:** La ansiedad puede hacer que la persona se sienta anonadada y confuso. Sed paciente y comprensivo mientras trabajan con sus sentimientos.
- **Ofrecéis ayuda práctica:** Ayudadlos a identificar estrategias de afrontamiento que los puedan ayudar a gestionar la ansiedad, como por ejemplo hacer ejercicio juntos, practicar técnicas de relajación o buscar recursos profesionales como la terapia.
- **Promover el autocuidado:** Animadlos a cuidarse por sí mismos priorizando el descanso adecuado, la alimentación saludable, el ejercicio regular y las actividades agradables.
- **Fomentar la investigación de ayuda profesional:** Si la ansiedad de la persona es persistente o severa, animadla a buscar ayuda profesional de un terapeuta o médico.

Recordad que todo el mundo vive la ansiedad, el pánico o la depresión de manera diferente, por eso es importante adaptar vuestro apoyo a las necesidades de la persona.



RECURSOS Y TÉCNICAS

BREATHE EASY APP



Breathe Easy
Instal·lada



Shape



Background



Color

2,7★

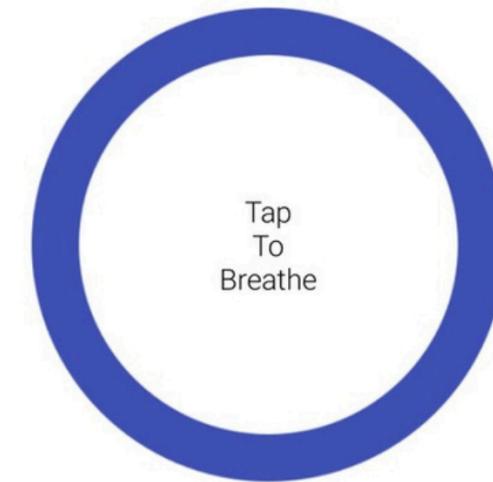
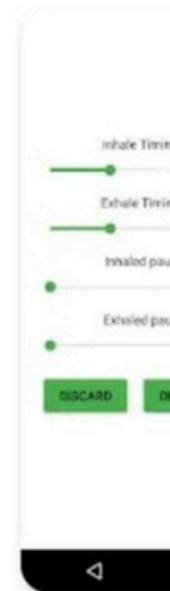
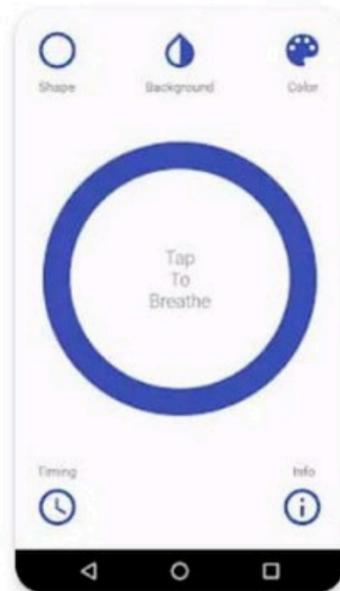
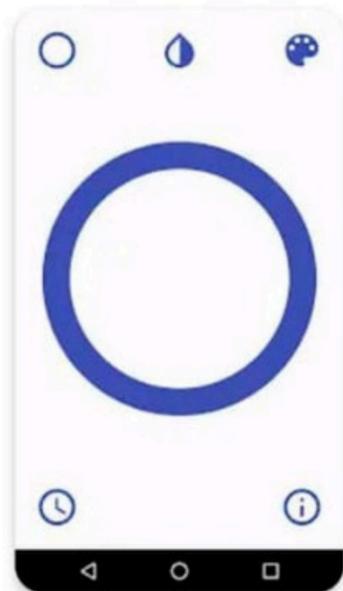
274 ressenyes ⓘ

50 k+

Baixades

3

PEGI 3 ⓘ



Timing



Vibrate



Info



CONTENIDOS AUDIOVISUALES

- Meditación para la ansiedad
- ANSIEDAD y EMOCIONES NEGATIVAS - Meditación guiada
- Música relajante que calma el miedo y la ansiedad
- Meditación guiada "para liberarnos de los pensamientos negativos"
- Paz y alegría por un nuevo día - Meditación matinal
- Meditación guiada con Jon Kabat-Zinn



CONVERSACIONES

- El cerebro, nuestro mejor aliado contra el estrés. Marian Rojas-Estapé
- La neurociencia de las emociones. Marian Rojas
- Cada vez que te sientas triste, escucha este video | Marian Rojas
- Adiós a tus inseguridades - MARIAN ROJAS ESTAPÉ
- El impacto curativo del AMOR | Conversaciones con el Dr. Mario Alonso Puig
- Una mirada a la salud mental de los jóvenes. Montserrat Dolz, psiquiatra





***RECUERDA, SI ESTÁS SUFRIENDO UNA CRISIS DE SALUD MENTAL,
CONTACTA CON UN PROFESIONAL, RODÉATE DE BUENA ENERGÍA Y
EXPRESA TUS SENTIMIENTOS A TUS SERES QUERIDOS.***



**Finançat per
la Unió Europea**