

2019- Salud mental; un enfoque distinto

La Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que la ansiedad y la depresión serán la principal causa de mala salud en el mundo para 2030.

Casi todos lidiamos con problemas de salud mental y emocional en algún momento de nuestras vidas. Esto puede incluir depresión, autolesión, ansiedad y estrés.

Estar mentalmente saludable también implica tener las fuerzas necesarias para superar las dificultades y los desafíos a los que todos nos enfrentaremos en algún momento de nuestras vidas: tener confianza y autoestima, poder tomar decisiones y creer interiormente.

Es bastante normal que a veces uno se sienta preocupado, ansioso o molesto cuando las cosas no salen como uno espera; todos nos enfrentamos a presiones en nuestra vida diaria.



Médicos de Atención Primaria trabajaron en colaboración con ayuntamientos y Asociaciones Culturales para organizar presentaciones en diferentes ciudades de España (Barcelona, Madrid, Sevilla, Granada, Córdoba, Barbastro, Pozán de Vero, Monzón ...) Estas charlas ofrecieron un enfoque diferente para abordar la Salud Mental y los abusos; ofrecieron una serie de conceptos y herramientas para aprender a diferenciar enfermedad de lo que sería una reacción humana normal y mostraron estrategias para ayudar al paciente a manejar algunos de sus propios sentimientos más desafiantes.