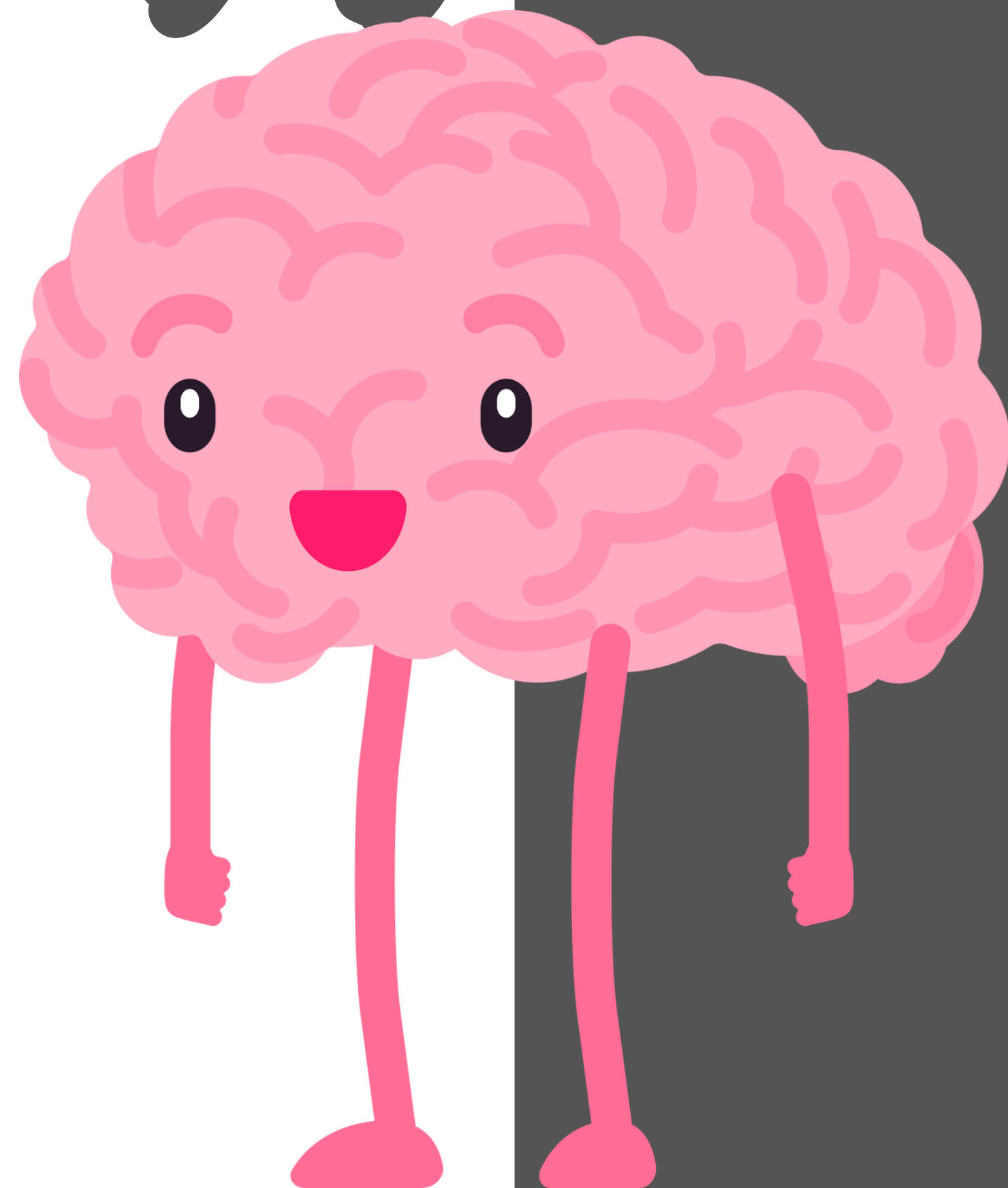


SAÚDE MENTAL

LEANDRO TRILLO MARTÍNEZ FPB1



ÍNDICE

DE QUE IMOS FALAR??

Que e a saúde mental?

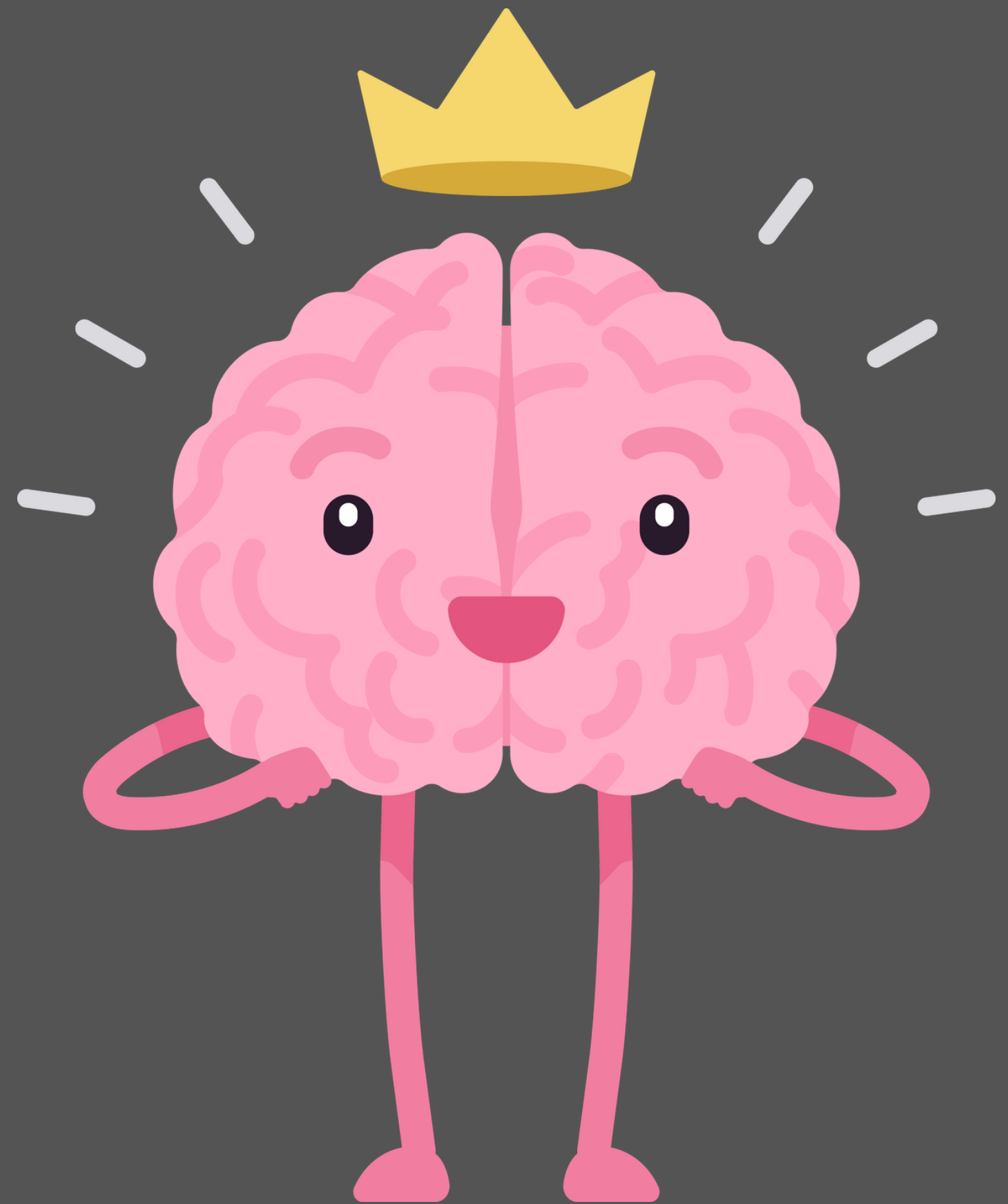
Por qué e un tema tabú?

Donde se considera tema tabú?

Solucións para ter unha mellor saúde mental

QUE É?

- A saúde mental é um estado de
- bem-estar emocional que nos
- provoca a nossa consciencia, a saúde
- mental ajuda-nos numa boa
- produtividade para o nosso dia a dia



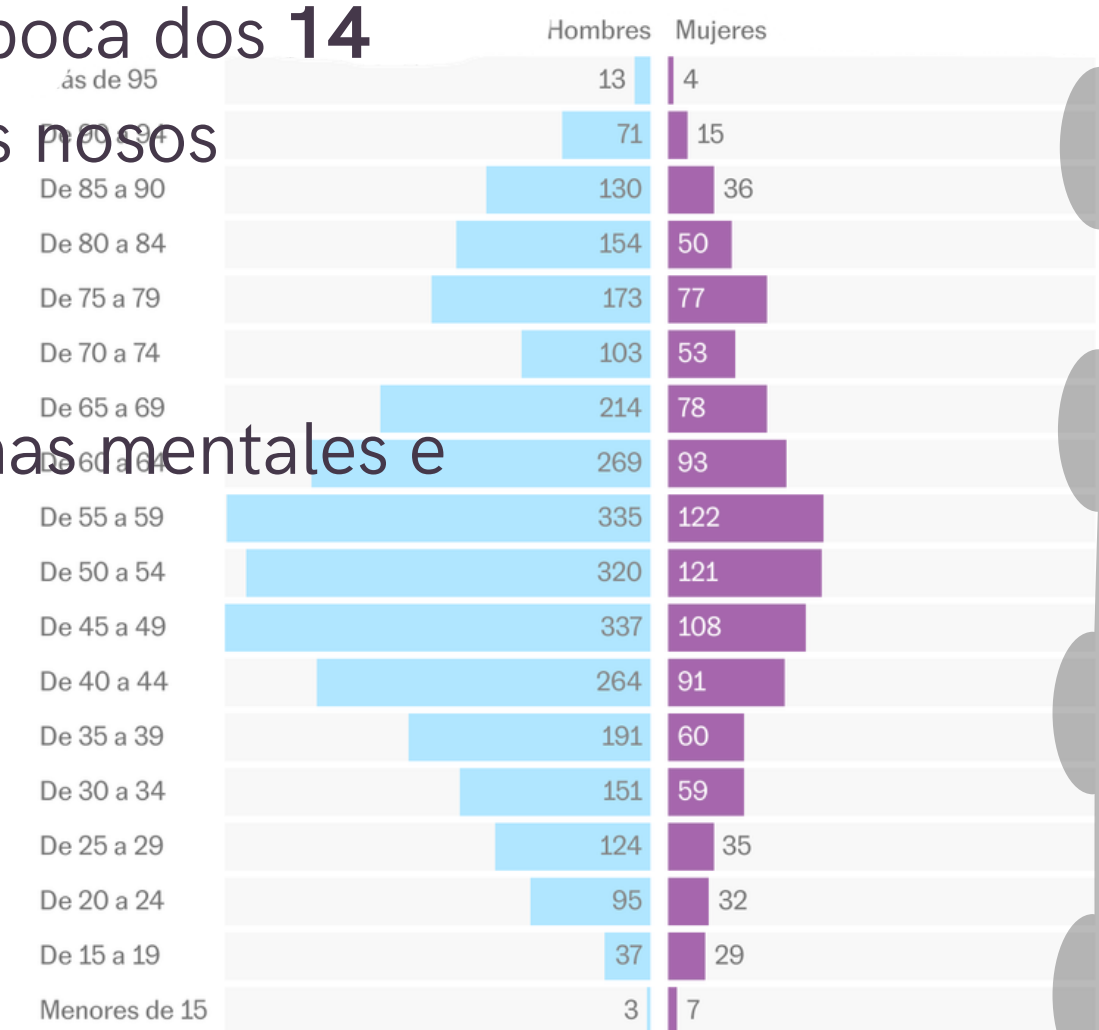
DATOS

Sabías que **1 de cada 8** personas convive con algún **trastorno** mental?

Os trastornos mentales son maiormente detectados na época dos **14 anos** xa que a nosa mente empeza e desenvolver mellor os **nosos sentimentos**.

Outro dato importante e que o **suicidio** debido a problemas mentales e a **segunda** causa máis mortífera en España.

Aquí poño unha tabla relacionada co suicidio en España



Fuente: INE. EL PAÍS

POR QUE É TABÚ?

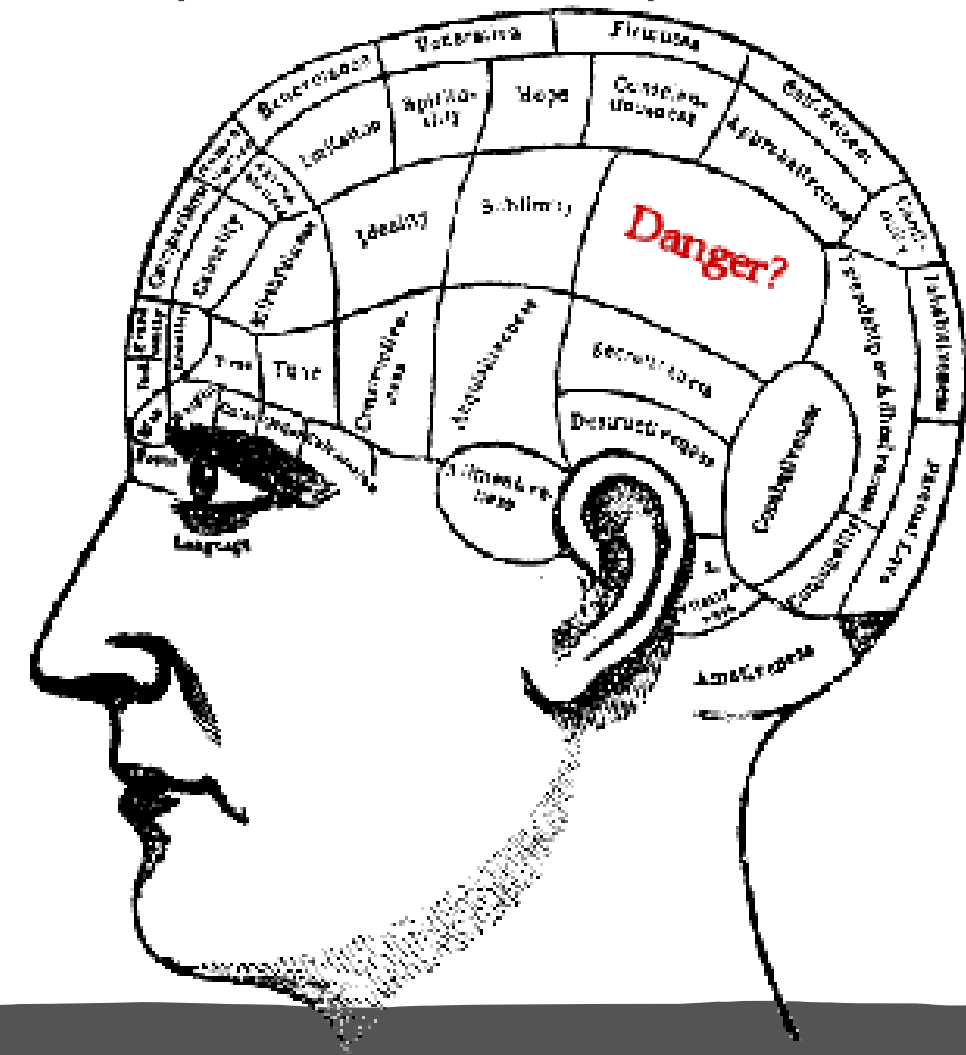
A saúde mental é considerada un tema tabú xa que a xente dalle medo non ser aceptada na sociedade por ter algún tipo de trastorno, tamén esta asociada a debilidade ou a perigosidade que nos trae este tema.

Por sorte a día de hoxe en España a saúde mental esta un pouco máis normalizada que noutros sitios.



DÓNDE E TABÚ?

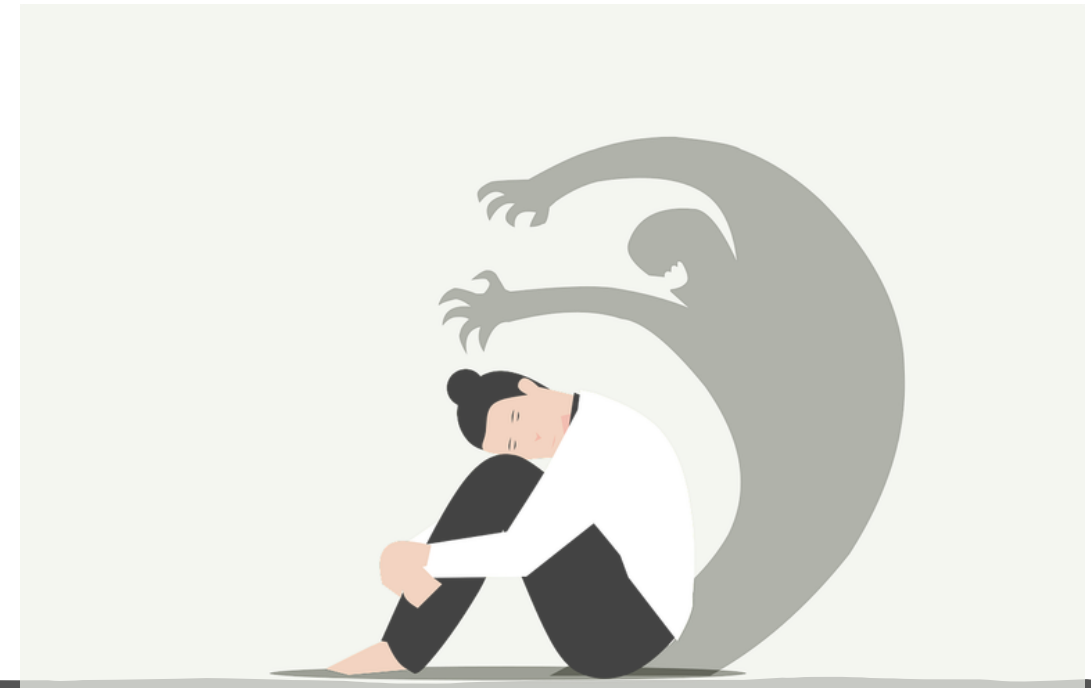
A saúde mental é un tema tabú moi relacionado ao traballo xa que é o sitio onde máis horas estás e tamén onde máis estrés podes causarche, donde máis é tabú este tema ademais do ámbito laboral e no ámbito social xa que é moi complicado falar sobre este tema pola desinformación que hai



SOLUCIÓNS

O máis recomendable para axudarche a salir dunha depresión ou de algún problema así, e buscar **axuda profesional**, así que si tes algún pensamento malo sobre algo, o mellor que podes facer e pedir unha cita co teu **psicólogo** ou ir ao propio **centro de saúde**.

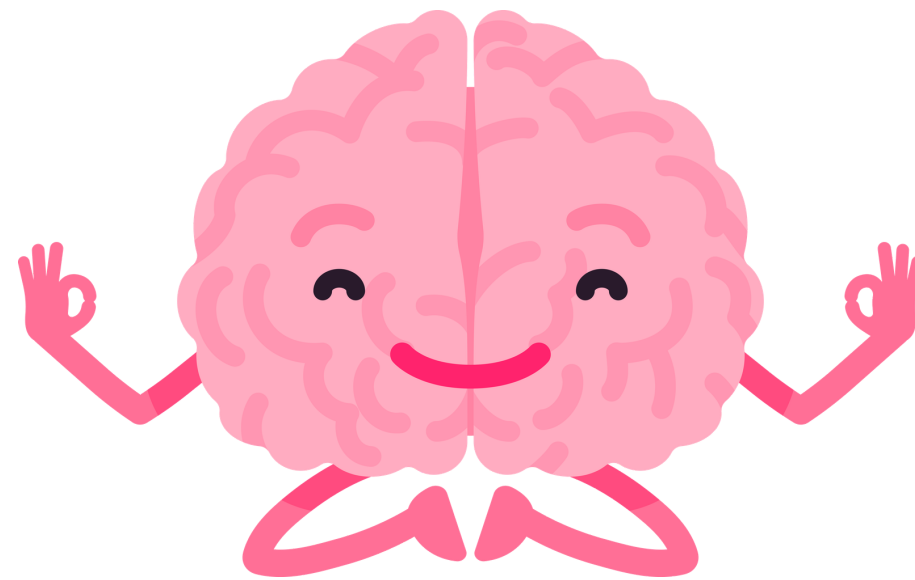
A día de hoxe en claquer tipo de sitio público podes pedir **axuda** con este tema así que **non dudes** en pedir axuda antes de facer ningunha tontería.



WEBGRAFÍA

[HTTPS://SEPSM.ORG/](https://sepsm.org/)

[HTTPS://FEPSM.ORG](https://fepsm.org)



GRACIAS POR LA
ATENCIÓN