

# SALUD MENTAL *EN ADOLESCENTES*

CARMEN COTANO RABAZO



## ¿Que es la salud mental?

- Factores que intervienen
- ¿Qué importancia tiene?

## Enfermedades

- Depresión y ansiedad
- Trastorno bipolar
- Trastorno obsesivo compulsivo

## Relaciones

# *INDICE*

## Estrés post-traumático

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat.

## Agorafobia

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat.

## Agorafobia

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat.

# ¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida para poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad.

Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental.

Algunos factores que pueden llegar a intervenir son:

Experiencias pasadas:  
-Traumas  
-Abusos

Falta de seguridad  
o autoestima

Un estilo mal  
estilo de vida que  
prive de descanso  
o practicar alguna  
actividad física

Antecedentes  
familiares que  
podamos haber  
heredado

Rápidos cambios  
sociales o  
inadaptación





# ¿QUE IMPORTANCIA TIENE?

Las personas que carecen de salud mental poseen una discapacidad que les impide realizar ciertas actividades con seguridad en si mismos.

Hay distintos tipos y grados los cuales tienen que ser evaluados o su correspondiente especialista como seria el psicólogo, el cual puede ayudarnos tanto a evaluar nuestra salud mental como a mejorarla.

En algunos casos las personas que carecen de una adecuada salud mental pueden llegar a experimentar un malestar físico e incluso llegar a enfermar en casos graves, esto se puede deber a su descuido con respecto a cuidarse a uno mismo y privarse de actividades debido al desinterés que sufren.

# Enfermedades psicológicas

```
graph LR; A[Enfermedades psicológicas] -.-> B[1 Depresión y ansiedad]; A -.-> C[2 Trastorno obsesivo compulsivo]; A -.-> D[3 Trastorno bipolar];
```

1 Depresión y ansiedad

2 Trastorno obsesivo compulsivo

3 Trastorno bipolar

# DEPRESIÓN Y ANSIEDAD

La depresión es una enfermedad que se caracteriza por una tristeza persistente y por la pérdida de interés en las actividades con las que normalmente se disfruta, así como por la incapacidad para llevar a cabo las actividades cotidianas, esta enfermedad va mostrando sus síntomas de forma gradual y puede llevar a efectos secundarios como el aislarse a uno mismo consiguiendo que esta solo empeore.

El trastorno de ansiedad generalizada se caracteriza por una preocupación persistentes y excesivas por actividades o eventos, incluso asuntos comunes de rutina. La preocupación es desproporcionada con respecto a la situación actual, es difícil de controlar y afecta la forma en que te sientes físicamente, haciendo así que el que la padezca pueda llegar a autolesionarse como una vía de evasión.

Ambas son dos de las enfermedades mas comunes que podemos llegar a encontrar en la sociedad. Tan solo en adolescentes podemos llegar a ver que un 6% de estos sufren síntomas graves mientras que un 26% tiene síntomas moderados con respecto a la ansiedad mientras que con la depresion nos enfrentamos a un 8% tiene síntomas mientras que un 4% lo sufren

# TRASTORNO OBSESIVO COMPULSIVO

Muchas personas, a veces, tienen pensamientos que les molestan, y puede que sientan que tienen que hacer algo acerca de esos pensamientos, aunque sus acciones no tengan sentido. Por ejemplo, puede que les preocupe tener mala suerte si no se ponen su prenda de vestir favorita. En algunas personas, los pensamientos y ansias de hacer ciertas acciones persisten, aunque traten de ignorarlos o hacerlos desaparecer. Puede que las personas tengan un trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) cuando los pensamientos no deseados, y los comportamientos que se sienten obligados a hacer debido a esos pensamientos, suceden con frecuencia, ocupan mucho tiempo (más de una hora al día), interfieren con sus actividades o los hacen sentirse muy mal.

# TRASTORNO BIPOLAR

El **trastorno bipolar** es un trastorno del estado de ánimo, es una enfermedad crónica y recurrente que se manifiesta principalmente por episodios alternantes de sintomatología depresiva (episodios depresivos) y periodos de exaltación del humor e incremento de la vitalidad

El trastorno bipolar comienza a manifestarse típicamente en la adolescencia, 3ª o 4ª década de la vida.

El primer episodio puede ser maníaco, depresivo o mixto lo que conllevará que este trastorno debute con una determinada sintomatología.

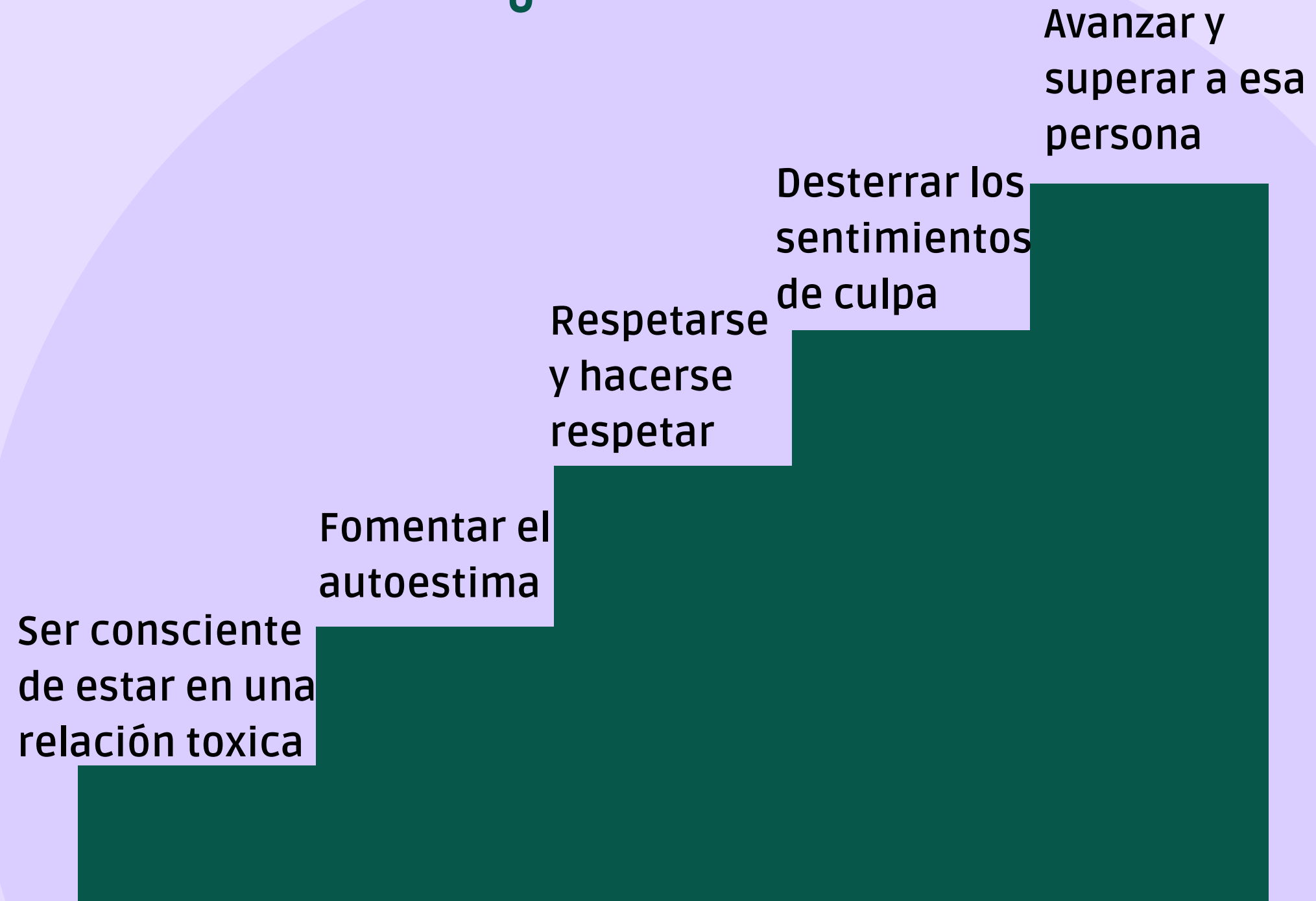


Este tipo de relaciones suele tener ciertas consecuencias para la salud mental. Se suelen asociar con depresiones, aislamiento social o ansiedad, pero también produce una baja autoestima e incluso sentimiento de culpa y vergüenza.


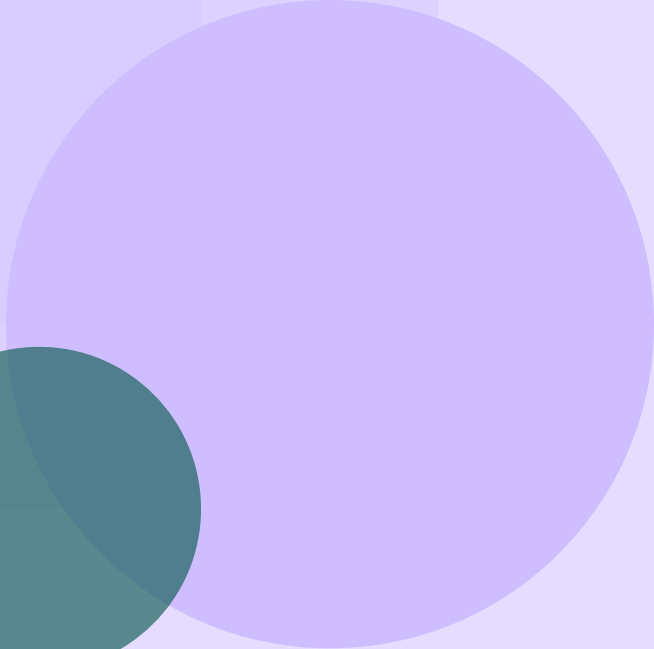

Esto se puede deber a una manipulación psicológica de parte de alguien de la pareja haciendo así que gracias a una serie de sucesos los cuales al principio no se puedan detectar como tóxicos lleguemos a una manipulación.

Las personas que lo sufren pueden llegar a tener efectos secundarios al temer pasar por algo similar otra vez, creando una desconfianza a volver a poder tener pareja

## ¿COMO SUPERARLO?



# RELACIONES



**Gracias por su  
atención**