

Se queres saber máis...

Contacta connosco!

DELEGACIÓNS

Santiago	981 554 395
A Coruña	981 228 135
Lugo	982 254 452
Ourense	988 601 194
Vigo	986 485 779

ASOCIACIÓNS A CORUÑA

Saúde Mental Ferrol - Narón	981 388 992
Saúde Mental Ferrol - Cerdido	981 388 992
Apem - A Coruña	981 132 218
Apem - Betanzos	981 773 047
Apem - Culleredo	981 652 082
Apem - Carballo	981 757 177
Apem - Cee	981 747 255
Apem - Vimianzo	698 184 307
Fonte da Virxe - Santiago	981 884 239
A Creba - Noia	981 824 921
A Creba - Ribeira	981 107 013
Andaina - Dodro	981 802 078
Andaina - Ordes	650 270 824

ASOCIACIÓNS LUGO

Albores - Monforte	982 404 968
Albores - Chantada	982 454 158
Alume - Lugo	982 251 602
Alume - Guitiriz	982 370 140
A Mariña - Burela	982 581 620
A Mariña - Ribadeo	982 130 014
A Mariña - Cervo	982 557 692

ASOCIACIÓNS PONTEVEDRA

Lar - Vilagarcía	986 502 571
Alba - Pontevedra	986 859 368
Lenda - Redondela	986 404 200
Doa - Vigo	986 483 208
Doa - Cangas	986 304 015
Avelaíña - A Guarda	986 610 021
Avelaíña - Baiona	986 389 233
Avelaíña - Ponteareas	986 610 021
Avelaíña - A Cañiza	986 610 021
Morea - Lalín	986 781 460

ASOCIACIÓNS OURENSE

Morea - Ourense	988 237 454
Morea - Verín	988 412 557
Morea - O Barco	988 320 934

Teléfono gratuito: 900 102 661
info@feafesgalicia.org
Rúa Belgrado nº1 baixo 15707 Santiago
www.feafesgalicia.org

EDUCACIÓN INCLUSIVA

SAÚDE MENTAL POSITIVA

#mocidadesaudable



*Mozas
& MOZOS*

COMO PODO
COIDAR A MIÑA
SAÚDE MENTAL?

DÍA MUNDIAL
DA SAÚDE MENTAL
10 OUTUBRO 2018



Organiza:



Colabora:



Saúde mental... positiva!

A saúde mental é fundamental para a nosa capacidade de pensar, manifestar sentimentos, interactuar cos demais e gozar da vida. Por iso, a Organización Mundial da Saúde e as normativas de saúde dos diferentes países, falan da importancia da “**prevención e promoción para todos e todas**”.

Falamos dunha **saúde mental positiva** cando unha persoa logra potenciar as súas habilidades e capacidades: satisfacción persoal, autocontrol, autonomía, resolución de problemas, habilidades nas relacións cos demais, etc.

Cando isto sucede, pasamos dunha saúde mental na que predomina o malestar a outra na que destacan o **desenvolvemento de competencias e a promoción da saúde afectiva**.

Moitos cambios que afrontar

A adolescencia é un **período delicado cheo de cambios**, inseguridades, presións e desaxustes entre as nosas aspiracións e a realidade. Por iso, os mozos e mozas son **particularmente sensibles aos problemas relacionados coa saúde mental**.

Para evitar estes problemas, é importante **aceptarse a si mesmo/a e sentirse apreciado ou apreciada**; valorar as nosas cualidades pero tamén aceptar os defectos e saber vivir con eles. É importante ter certa autonomía e non depender ao cen por cen dos demais, pero tamén saber **buscar axuda** cando é preciso.

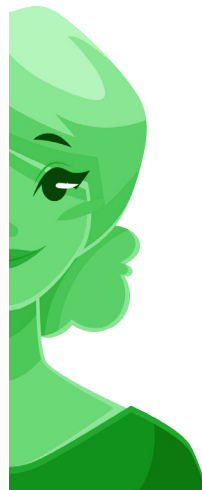
Debemos prestar atención ao noso **crecemento persoal e sentirnos realizados e realizadas**; así estaremos a gusto coa nosa vida. Para iso, é importante que todas as nosas facetas estean ben integradas: equilibrio psíquico, filosofía de vida, autonomía...

Tamén temos que intentar que a nosa **percepción da realidade**, aínda sen ser totalmente obxectiva, sexa o bastante aproximada para que as nosas **relacións co medio sexan satisfactorias**.

Ponte a proba no
noso xogo online:

mocidadesaudable.org

Que facer?



* Unha **boa saúde física** apoia a unha boa saúde mental. Practica hábitos alimenticios saudables, fai exercicio regular e ten pautas de descanso axeitadas.

* Ten **relacións positivas** cos amigos e amigas, coa familia e cos compañeiros e compañeiras. Aprende a **escoitar e a comunicarte** para manexar as emocións, definir os problemas, identificar as mellores solucións e saber aplicarlas.

* **Participa no teu entorno** e síntete unha persoa activa na comunidade. Isto proporciona unha gran sensación de autovalía e satisfacción persoal.

* Reláxate, **dedícate un tempo a ti mesmo/a**. Diminuirán os efectos negativos da tensión e mellorará o teu autocontrol.

* Busca cousas que facer que sexan **activas e desafiantes** para as túas capacidades; non abuses da tele nin da Internet.

* **Se tes algún problema, fala** coa túa familia, amigos e amigas, titor/a ou orientador/a... En Saúde Mental FEAFES Galicia tamén podemos botarche unha man.

Que non facer?

* A adicción ao **tabaco, alcol ou drogas ilegais** pode provocar enfermidades con consecuencias graves a curto e medio prazo.

* Outras condutas adictivas como as **apostas, as compras compulsivas, o móbil ou as redes sociais** tamén poden influír moi negativamente na túa vida e, polo tanto, na túa saúde.

* **Ser demasiado sensible ás críticas** fainos sentir atacados e estropea as nosas relacións persoais. Debemos saber aceptar as críticas constructivas e non deixarnos afectar polas destrutivas.

* **Meterse de cheo nos problemas**, as discusións e as charlas desagradables dificulta que esteamos ben con nós mesmos/as.

* **Pensar que pedir axuda é unha debilidade**, que eu podo arranxar os problemas sen necesidade de apoio, fai que nos bloqueemos e que sexa máis difícil chegar á solución.

* De todos os factores que influen na saúde, o 50% están relacionados co **estilo de vida**. Tenta seguir un estilo de vida saudable para mellorar o teu benestar xeral.

