

SALUD MENTAL

UN EJERCICIO DIARIO PARA SU CUIDADO

Gozar de salud mental nos facilita:

- ▶ Desarrollar nuestras habilidades o potenciarlas.
- ▶ Trabajar fructífera y productivamente.
- ▶ Enfrentar adecuadamente los problemas o tensiones de la vida.

EJERCICIOS PARA CUIDAR NUESTRA SALUD MENTAL:

1.-

Tratar de mantener pensamientos o ideas optimistas, actuar reflexivamente, adecuar nuestro temperamento.

2.-

Tómese tiempo para pensar sobre sus necesidades, sus emociones, busque momentos para su esparcimiento, busque un hobby o una actividad recreativa, defina metas o proyectos a alcanzar.

3.-

Jamás acepte el maltrato, evite situaciones de violencia familiar o laboral, fomente una actitud cordial y amena.

4.-

Trate de controlar los niveles de ansiedad y estrés.

5.-

Mantenga una adecuada red social de sostén (familia, amigos, club, iglesia, etc.).

Es necesario que realice una consulta o pida ayuda profesional en caso de sentir o padecer algunas de las siguientes situaciones:

- ▶ Lo que le sucede, le impide continuar con sus actividades diarias.
- ▶ Pierde el interés por las cosas que más le atraían.
- ▶ Descuida su aseo personal y/o no puede evitarlo.
- ▶ Tiene olvidos o fallas de memoria frecuentemente en cosas simples o importantes.
- ▶ Pierde peso corporal asociado a pérdida de interés por la comida.
- ▶ Ha perdido la alegría o las ganas de reír.
- ▶ Se siente frecuentemente angustiado o deprimido.
- ▶ Tiene dificultad para dormir en lo que refiere al inicio o en la continuación del sueño o tiene un sueño fragmentado.



MEDICINA PREVENTIVA
CALIDAD DE VIDA



OSFATLYF



OBRA SOCIAL DE LA FEDERACIÓN ARGENTINA
DE TRABAJADORES DE LUZ Y FUERZA

La Superintendencia de Servicios de Salud tiene un servicio telefónico gratuito para recibir desde cualquier punto del país, consultas o reclamos.
Av. Roque Sáenz Peña (C1035AAN) Tel.: (011) 4344-2800 - Línea gratuita: 0800-222-72583 (SALUD) de Lunes a Viernes de 10:00 a 17:00 hs.

OSFATLyF: Brasil 764 - Ciudad Autónoma de Buenos Aires - **Tel.: 0800-122-8986** - www.osfatlyf.org