

¿Qué es Salud Mental?



La salud mental esta relacionada íntimamente al desarrollo humano, no es una situación individual alejada de los otros/as sino que está vinculada con los demás. **Entendemos la salud mental no sólo como la ausencia de enfermedad, sino como un estado de bienestar emocional relativo, para el desarrollo de nuestras capacidades físicas, intelectuales y sociales.**

Por lo tanto, la salud mental tiene que ver con:

- ¿Cómo te sentís acerca de vos mismo?
- ¿Cómo te sentís con respecto a los demás?
- ¿Cómo enfrentás los problemas de la vida?

Entonces, la salud mental forma parte de nuestra vida cotidiana a través de cómo nos llevamos y relacionamos con las personas en la escuela, el trabajo y con nuestros vecinos que es donde desarrollamos nuestras capacidades, sentimientos, conciencia etc.

¿Qué es Salud Mental en Desastre?

Todos vivimos diariamente en un estado cambiante de equilibrio, a veces en nuestras vidas nos enfrentamos a acontecimientos de gran magnitud provocados por el ser humano o la naturaleza, que podrían considerarse como no diarios y que generalmente, nos toman por sorpresa, sin estar preparados; estos eventos se conocen como desastres.



Consideraremos entonces a la salud mental en desastres como: "aquellas acciones encaminadas a brindar servicios tendientes a mejorar las capacidades del individuo y de la comunidad en la preparación social y psicológica en el afronte de desastres, que permitan recuperar la vida integralmente sana de las personas, recuperando su equilibrio.