Salud mental

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psíquico y social. Afecta la forma en como pensamos, sentimos y actuamos cuando lidiamos con la vida.

También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con otras personas y tomamos decisiones.

La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la edad adulta.

Las enfermedades mentales son condiciones graves que pueden afectar la manera de pensar, su humor y su comportamiento.

Existen muchas causas de enfermedades mentales. Sus genes y su historia familiar pueden jugar un papel, como así también sus experiencias de vida como el estrés o una historia de abuso. Otras causas pueden ser biológicas.

Los trastornos mentales son comunes, pero existen tratamientos disponibles.

Text is public domain by MedlinePlus (www.medlineplus.gov)
This handout, created by Healthy Roads Media (www.healthyroadsmedia.org) © 2014