

Recuerda que puedes contactar con las asociaciones de pacientes:

### Asociaciones de familiares y personas con enfermedad mental

FEDERACIÓN SALUD MENTAL CASTILLA Y LEÓN Paseo Hospital Militar, 36, 1ª Planta. Valladolid - 983 301 509

FEAFES Ávila (FAEMA, Salud Mental Ávila) C/ Capitán Méndez Vigo, 10, Bajo. Ávila - 920 352 732

FEAFES Burgos (PROSAME, Asociación Pro-Salud Mental Burgos) C/ Juan de Padilla, 12-14, Bajo. Burgos - 947 223 916

FEAFES León (ALFAEM) Pza. de las Cortes Leonesas 9, 1º Izq. León - 987 210 126

FEAFES Palencia (AFES) C/ Asterio Mañanós, 6, Bajo. Palencia - 979 746 342

FEAFES Salamanca (AFEMC, Salud Mental Salamanca) C/ Castroverde, 22, Bajo. Salamanca - 923 190 150

FEAFES Segovia (AMANECER) C/ Altos de la Piedad, s/n. Segovia - 921 429 564

FEAFES Soria (ASOVICA, Asociación Virgen del Camino) Av. Duques de Soria, 12-14, Local 3. Soria - 975 232 196

> FEAFES Valladolid (Asociación EL PUENTE) C/Tajahierro, s/n. Valladolid - 983 356 908

FFAFFS Zamora C/Quintín Aldea, 1 A, Local 2. Zamora - 980 536 831

Para más información, puedes consultar en: www.saludmentalcyl.org

OMS. Salud Mental. Disponible en: https://www.who.int/es/health-topics/mental-health#tab=tab\_1

Consejo General de Colegios Farmacéuticos. Prevención y actuación en salud mental. Disponible en: https://www.farmaceuticos.com/farmaceuticos/farmacia/campas/prevencion-actuacion-farmaceuticaen-salud-mental-desde-la-farmacia-comunitaria/

Manual de Autocuidado. Enero 2022. FUNDASIL El Salvador. Disponible en: https://www.unicef.org/elsalvador/informes/manual-de-autocuidado



Con la colaboración de:







Con el patrocinio de:





# CAMPAÑA DE SENSIBILIZACIÓN **EN SALUD MENTAL**

# Habla conmige #TuFarmaciaContigo





# ¿Qué es la salud mental?

Más allá de la ausencia de trastornos mentales... Según la Organización Mundial de la Salud (OMS):

🕻 La salud mental es un estado de bienestar mental que permite hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente.

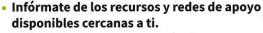
# ¿Qué puedes hacer por ella?

 Reconoce tus emociones y habla de ellas. Compartir experiencias acompañado te ayudará a crear vínculos. Todas las emociones son válidas, date tiempo para entenderlas y exprésalas de manera asertiva.

Puedes usar un diario, escribir te ayudará a ordenar y comprender tus sentimientos.

• Cuida de ti mismo. Mantén una alimentación saludable y un régimen de sueño adecuado. Practica ejercicio físico con regularidad, priorizando los deportes en equipo.

Permítete hacer cosas buenas por ti: lee, pinta, vete al cine, acuéstate temprano...



No pasa nada si sientes que tú solo no puedes afrontar tus problemas, en ocasiones se necesita ayuda profesional.

 Háblate de manera afectiva. Párate a pensar la manera en la que te diriges a ti mismo.

> Cambia la manera en la que te hablas, no seas tan duro contigo mismo.

Busca tus metas v prioridades.

Redacta objetivos sencillos y a corto plazo que puedas alcanzar y que te ayuden a afrontar tus metas día a día.



- · Cambios en mis horarios de sueño. Últimamente no puedo dormir o lo hago a deshoras.
- Tengo dificultad para salir de la cama.
- Pérdida de interés en aspectos que normalmente disfrutaba.
- Mis relaciones sociales están alteradas. Me aislo en casa, hace tiempo que no salgo con amigos. Estoy más conflictivo con mi entorno cercano.
- Descuido el autocuidado. No me cuido igual que antes, tengo cambios bruscos en mi apetito, no tengo interés por mi cuidado personal...
- Experimento sentimientos frecuentes de ansiedad, frustración o irritabilidad.
- Mi estado de ánimo es diferente al de siempre. Estoy muy triste o eufórico o completamente aplanado.
- Me cuesta concentrarme. Focalizar mi atención en una tarea o en una conversación con alguien es muy difícil. Me olvido frecuentemente de las cosas.

# ¿Y si llega un diagnóstico de trastorno mental grave?

### No estás solo:

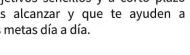
Conoce tu enfermedad. Contarás con un equipo terapéutico especializado, consulta todas las dudas que tengas.

Tu farmacéutico puede ayudarte con tu medicación y te apoyará en este proceso.

### El abordaje debe ser integral:

Diagnóstico y seguimiento médico, tratamiento farmacológico, terapia psicosocial.





Ante cualquier duda con tu salud mental, consulta con un profesional sanitario

