

OSASUN MENTALA ETA NERABEAK

Gainditu gabeko gai bat

OSASUN MENTALA, ZERYAZ ARI GARA?

Osasun mentalaz eta gaur egun duen egoeraz hitz egingo dugu, batez ere nerabezaroan eta gaztaroan. Osasun mentala, **zer da eta zer ez da?**

ZE ARAZOI BURUZ ARI GARA?

Antsietatea eta depresioa dira osasun mentaleko **arazorik ohikoena**, baina beste batzuk ezagutzea garrantzitsua da. Ibilbide labur bat egingo dugu osasun mentaleko **diagnostiko ohikoenetan** barrena, sintoma bereizgarrienak modu errazean hurbilduz.

NERABEZAROA ETA GAZTAROA

Ikusiko ditugu etapa garrantzitsu honen ezaugarri espezifiko batzuk. Arazoren bat sortzen lagun dezaketen alderdietan sakonduko dugu.

ALARMA-SEINALEAK

Osasun mentaleko balizko arazo baten seinale nagusiak ezagutzeak aukera eman dezake garaiz heltzeko eta, beraz, bilakaera hobea izateko. **Ezagutu ahal izateko gako errazak eskainiko dizkizuegu.**

ARRISKU ETA BABES FACTOREAK

Osasun mentaleko arazoak ez dira kausa bakar batengatik agertzen, faktore desberdinen konbinazioagatik baizik. Osasun mentaleko arazo bat agertzen **lagun dezaketen faktoreez hitz egingo dugu, edo, aitzitik, babes-hesi gisa joka dezaketen faktoreez.**

ZER EGIN DAITEKE?

Osasun mentaleko arazo baten susmoa izanez gero, orientazioa eta jarduteko jarraibideak emango dizkizuegu.

Prebentzioan jarrita, gazteei eta nerabeei osasun mentala zaintzeko funtsezko aholkuak emango dizkizuegu.

SALUD MENTAL Y ADOLESCENTES

Una asignatura pendiente

SALUD MENTAL ¿DE QUE HABLAMOS?

Hablaremos de la salud mental y su situación en la actualidad, especialmente en la etapa de la adolescencia y la juventud.

Salud mental, ¿Qué es y qué no es?

¿DE QUE PROBLEMAS HABLAMOS?

La ansiedad y la depresión son los problemas de salud mental más habituales, pero hay otros que es importante conocer.

Haremos un breve recorrido por los **diagnósticos más frecuentes** en salud mental, acercando de forma sencilla sus **síntomas más característicos**.

ADOLESCENCIA Y JUVENTUD

Veremos algunas de las **características específicas de esta etapa tan importante**.

Profundizaremos en aquellos aspectos de la misma que pueden favorecer la aparición de algún problema.

SEÑALES DE ALARMA

Conocer las principales señales de un posible problema de salud mental puede favorecer un abordaje temprano y por tanto una mejor evolución.

Os ofreceremos **sencillas claves para poder reconocerlas**.

FACTORES DE RIESGOS Y PROTECCIÓN

Los problemas de salud mental no aparecen por una única causa, sino por la combinación de diferentes factores.

Hablaremos de aquellos **factores que pueden favorecer un la aparición de un problema de salud mental**, o que, por el contrario, **pueden actuar como barrera protectora**.

¿Y QUE SE PUEDE HACER?

Os proporcionaremos **orientación y pautas de actuación ante la sospecha de un problema de salud mental**.

Con la mirada puesta en la **prevención**, os ofreceremos **consejos clave para el cuidado de la salud mental para los jóvenes y adolescentes**.