

PLAN

LEA

LISTÍN EN LA EDUCACIÓN ACTUALIZADA

SALUD MENTAL: HERRAMIENTAS PARA TODA LA VIDA

Listin Diario

SOLEDAD, DEPRESIÓN Y ADICCIONES



SOLEDAD

NIVEL FILOSÓFICO

Conciencia de la ausencia de contacto, unida al reconocimiento de que es imposible tener un contacto total y una comunicación completa con otro ser humano.

PLANO SUBJETIVO

La experiencia de soledad se relaciona más con la percepción, evaluación y respuesta a la realidad interpersonal del solitario, que con las características objetivas de su medio social.

CREENCIAS

ERMITAÑO

PICKY

INTROVERTIDO

PRIVÓN

TÍMIDO



CUATRO FACTORES EN EL SENTIMIENTO DE SOLEDAD:

AGOTAMIENTO



AISLAMIENTO



INQUIETUD

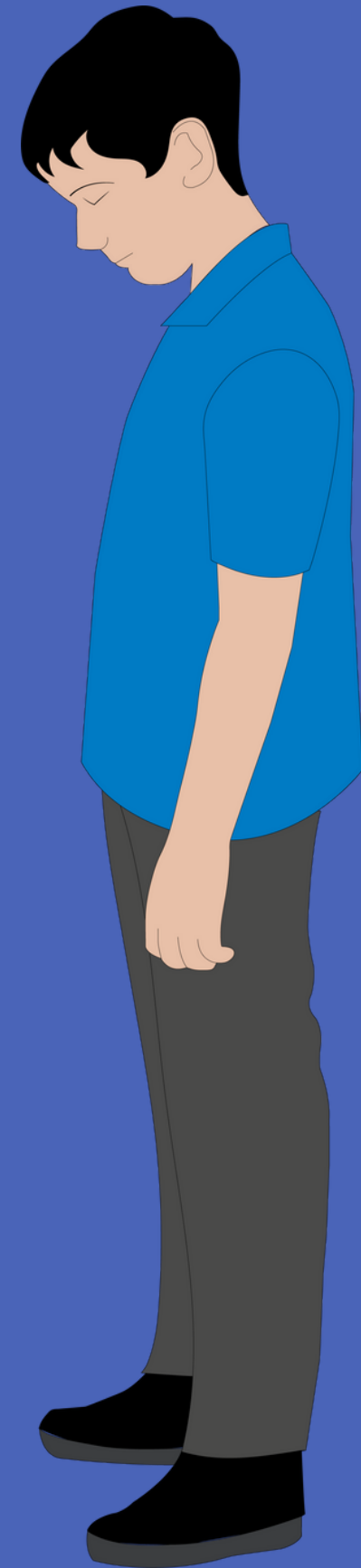


ABATIMIENTO



DEPRESIÓN

Es un trastorno del estado anímico en el cual los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración interfieren con la vida diaria durante un período de algunas semanas o más.



TRASTORNO DE DEPRESIÓN MAYOR

Síntomas:

Los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración interfieren con la vida diaria por 2 semanas, o períodos más largos de tiempo.

- Estado de ánimo deprimido la mayor parte del día.
- Disminución importante del interés o placer por las actividades.
- Pérdida o aumento de peso.
- Insomnio o hipersomnia.
- Fatiga o pérdida de energía.
- Sentimiento de inutilidad o culpabilidad excesiva.
- Pensamientos de muerte recurrentes, e ideaciones suicidas.
- Agitación o retraso psicomotor.

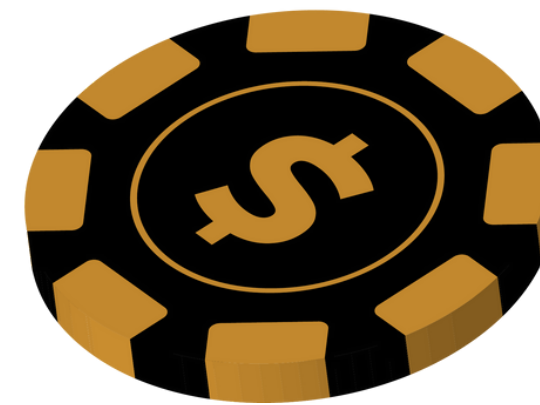
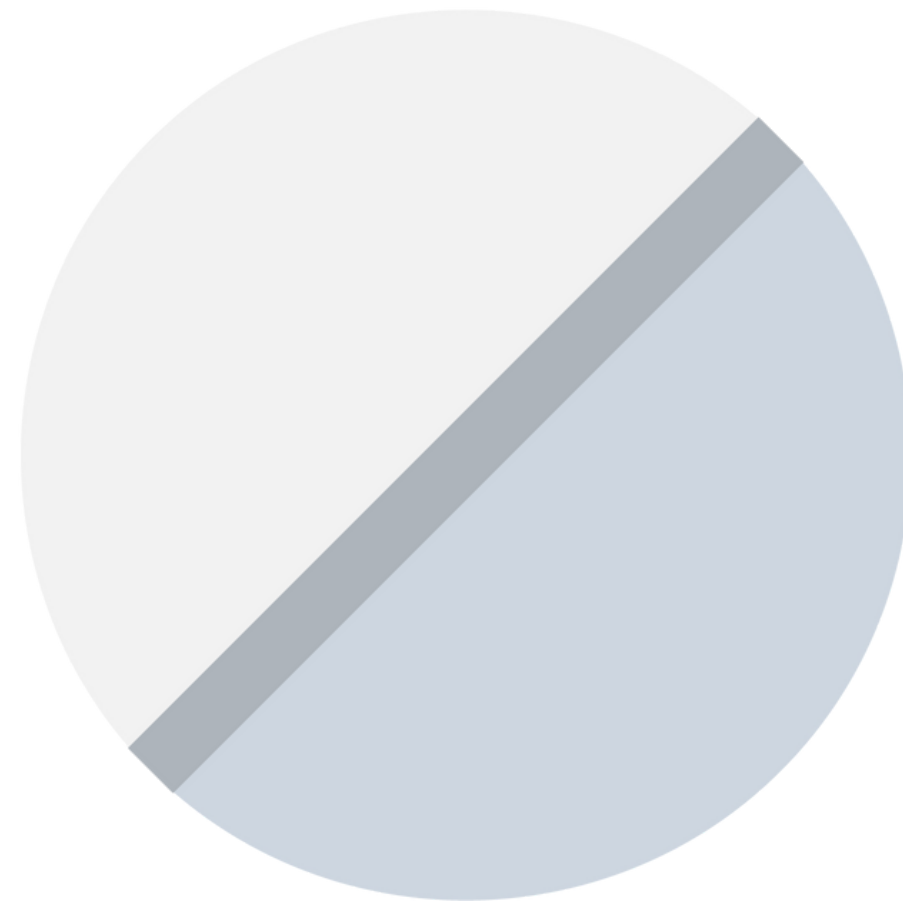
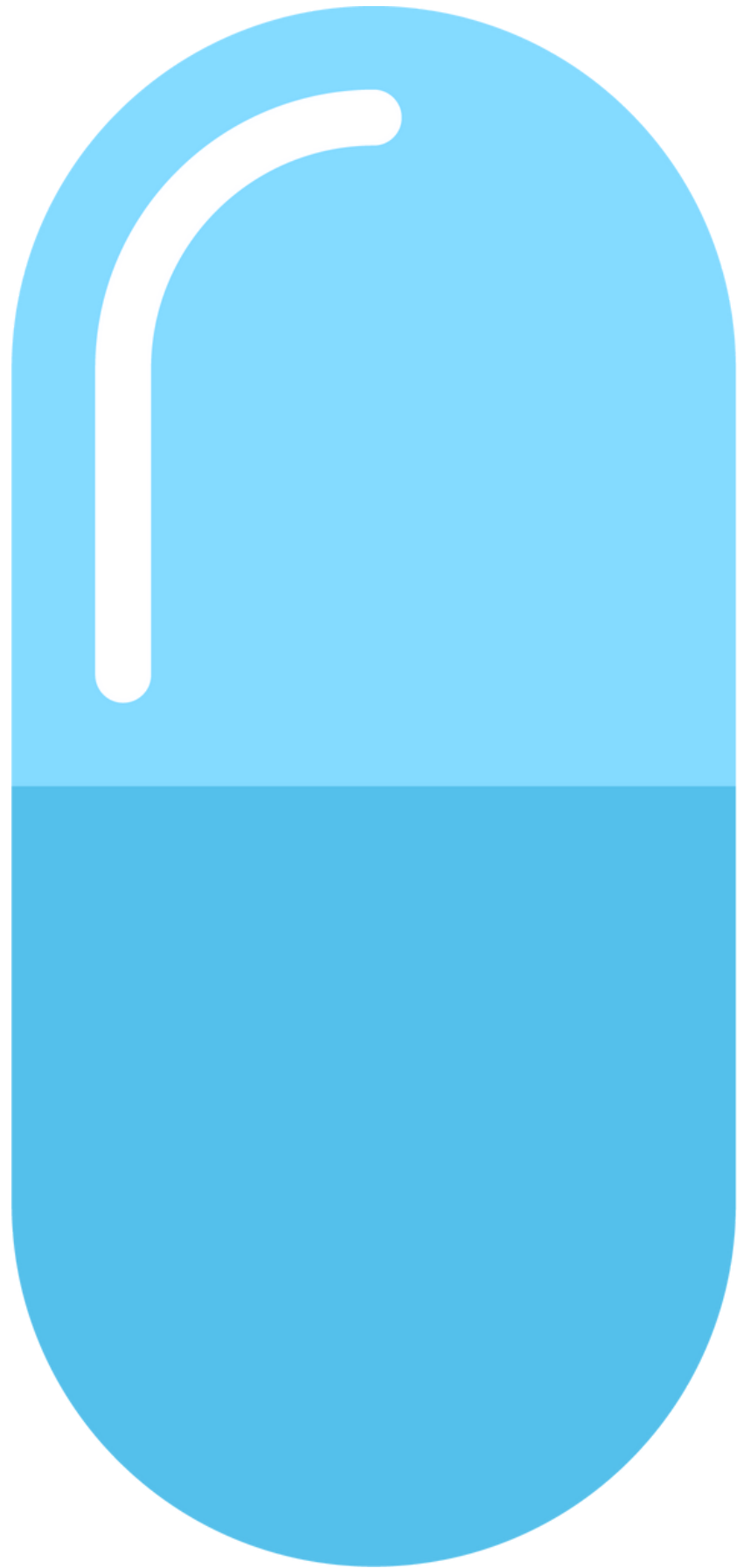
TRASTORNO DEPRESIVO PERSISTENTE (DISTIMIA)

Síntomas:

Se trata de un estado de ánimo depresivo que dura 2 años. A lo largo de ese período de tiempo, puede tener momentos de depresión mayor junto con épocas en las que los síntomas son menos graves.

- Poco apetito o sobrealimentación.
- Insomnio o hipersomnias.
- Poca energía o fatiga.
- Baja autoestima.
- Falta de concentración o dificultad para tomar decisiones.
- Sentimientos de desesperanza.

ADICCIONES





TABAQUISMO

Según datos de la OMS, es el responsable de la muerte de 8 millones de personas cada año. Lo que se traduce a un fallecimiento cada 6 segundos y el 14,1% del total de decesos en el mundo.



Pink

Light Blue

Gunmetal

Black

Steel



HOOKAH



Proporciona 125 veces más humo que un cigarro.

25 veces más alquitrán, 2,5 más de nicotina y 10 veces más cantidad de monóxido de carbono.

El alquitrán contiene la mayoría de las sustancias químicas que causan cáncer y otras sustancias químicas nocivas del humo de tabaco. Cuando se inhala el humo de tabaco, el alquitrán forma una capa pegajosa en el interior de los pulmones.



ALCOHOL

El consumo de esta sustancia causa alrededor de 3 millones de muertes por año (5,3% de todas las muertes).

Un 12% de los fallecimientos que suceden cada año se debe a las drogas autorizadas (el 8,8% al tabaco y el 3,2% al alcohol), frente a un 0,4% debido a las sustancias ilegales: cannabis, anfetaminas (incluido el éxtasis), cocaína y opioides.



CANNABIS

Según cifras oficiales hay alrededor de 192 millones de consumidores de cannabis en todo el planeta, siendo una de las adicciones más comunes de la sociedad.



CAFÉ

EL DSM-5 no contempla la adicción al café como trastorno, aunque sí la intoxicación provocada por la cafeína y el síndrome de abstinencia al reducir o eliminar su consumo.

La intoxicación por cafeína. Se produce con dosis de cafeína superiores a 250 mg (una taza de café contiene 100-150 mg). La intoxicación cursa con inquietud, nerviosismo, taquicardia, arritmias, insomnio, aumento de la diuresis, contracciones musculares.



COMPRAS POR INTERNET

Se define como el impulso incontrolado para realizar compras nuevas vía online. Los productos adquiridos son, generalmente, innecesarios, y que por tanto no aportan ningún valor al comprador.



LUDOPATÍA

Es una enfermedad que se caracteriza por un fracaso crónico y progresivo en resistir los impulsos de jugar apostando dinero.

JUEGOS PELIGROSOS



SHOCKING GAME (El juego de la asfixia).

EL DESAFÍO DEL HIELO Y LA SAL.

KNOCKOUT GAME.
EL RETO DE LAS 48 HORAS.

FIRE CHALLENGE
(El desafío del fuego).

EYEBALLING (Ponerse alcohol en los ojos).

RECOMENDACIONES

- Prestar atención a los cambios repentino de estado de ánimo de nuestros seres queridos.
- Comunicación.
- Apoyar.
- No juzgar.
- No criticar.

RECOMENDACIONES

- Utilizar apps de control parental.
- Dedicar tiempo de calidad a la familia.
- Reconocer que no podemos todo solos.
 - Descansar.
- Asistir a Terapia Psicológica y/o Psiquiátrica.

ISAIDY CORDERO

CELULAR

809-330-5502.

CORREO ELECTRÓNICO

isaidycordero30@gmail.com.

INSTAGRAM

Forensiccrime.