

SENDA Previene



Mes de la Salud Mental

Durante el mes de Octubre se celebra la Salud Mental. En SENDA Previene Providencia, estamos comprometidos con la promoción de la salud mental y la prevención del consumo de drogas.

¡Acompáñanos en esta edición especial mientras exploramos consejos y recursos para vivir una vida sana y equilibrada!

Consumo de drogas y Salud Mental

El consumo de drogas puede tener un impacto sumamente significativo en nuestra salud mental, algunos de estos son:

Autoestima y bienestar emocional:

El consumo de drogas puede afectar negativamente la autoestima y la confianza en uno mismo, lo que podría derivar en posibles problemas de depresión y/o ansiedad.

Impacto en las relaciones:

El consumo problemático de drogas puede dañar las relaciones personales y sociales. Lo que podría generar conflictos con nuestras amistades y/o familia.

Creencias erróneas sobre consumo:

Algunas personas suelen recurrir al consumo de drogas como una forma de afrontar el estrés o las dificultades emocionales, lo que a largo plazo puede incluso agravar dichos problemas de salud mental.



Al poner énfasis en la prevención del consumo de drogas, estamos contribuyendo a la protección de la salud mental de nuestra comunidad. Al mismo tiempo, al cuidar de nuestra salud mental, estamos fortaleciendo nuestras resistencias a las influencias negativas del consumo de drogas.

En este mes de la Salud Mental, te invitamos a reflexionar sobre la importancia de cuidar tu salud mental y considerar cómo muchas veces las decisiones que nos llevan a consumir alguna sustancia nociva pueden influir directamente en nuestro bienestar general.

Aquí te dejamos algunos consejos para que mantengas tu salud mental en óptimas condiciones:



1 Medita y respira: deja algunos minutos del día para meditar y hacer ejercicios de respiración profunda, es una forma muy efectiva de aliviar el estrés!.

2 Habla y comparte con los demás: La comunicación es clave en muchos ámbitos, habla con tus amigos, familiares o con un profesional en caso de que necesites apoyo con algún tema que te aqueje.

3 Dedicar tiempo a tu autocuidado: Programa tiempo para ti, lee un buen libro, escucha música relajante o da un paseo de vez en cuando.

4 Conecta con tu comunidad: Participa de actividades locales con otras personas, te ayudará a fortalecer tus lazos sociales!

¡Escanea los siguientes códigos y encontrarás más información sobre la prevención del consumo de drogas y actividades en la comuna para cuidar tu salud mental!

