



ESTE ES UN PEQUEÑO ESQUEMA DE LOS TEMAS QUE TRATARÍA NUESTRA PÁGINA
ORDENANDO LA INFORMACIÓN A CONTINUACIÓN EN LOS SIGUIENTES
SUBTÍTULOS

SALUD MENTAL EN ADOLECENTES

INTRODUCCION A LA SAUD MENTAL

CAUSAS DE UNA MALA SALUD MENTAL

CONSECUENCIAS DE UNA MALA SALUD MENTAL

COMO PREVENIRLO: LA POCA ACCESIBILIDAD A UN PROFEIONAL

SALUD MENTAL EN ADOLESCENTES

La salud mental, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es "... un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad." Según esta organización, la salud mental no es únicamente la ausencia de trastornos mentales, sino que, es un proceso complejo que cada uno experimenta a su manera.

El suicidio es una manifestación de extremos problemas de salud mental. Tiene un alto impacto a nivel familiar, social, comunitario y económico. Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), más de 700.000 personas se suicidan cada año. Entre los jóvenes de 15 a 29 años, el suicidio constituye la cuarta causa de muerte a nivel mundial.

Según la publicación "Situación de bienestar psicosocial y salud mental en adolescentes y jóvenes de Uruguay" 6 de cada 10 adolescentes Uruguayos tiene algún síntoma de leve malestar en torno a su salud mental. 3 de cada 10 no tienen síntomas ni problemas de salud mental y 1 de cada 10 manifiesta problemas severos de salud mental que impactan en su vida cotidiana.

En el 2022, 23,2 de cada 100.000 personas en Uruguay, se quitaron la vida, esto conformó la cifra más alta registrada a nivel nacional y un aumento de casi el 50% desde 2010.

 Ministerio de Salud Pública

Tasa de mortalidad por suicidio
Uruguay, 2010-2022

msp.gub.uy

Año	Nº de defunciones	Tasa por 100.000 habit.
2010	550	16.2
2011	593	17.4
2012	608	17.7
2013	555	16.1
2014	601	17.4
2015	643	18.5
2016	715	20.5
2017	688	19.7
2018	710	20.3
2019	723	20.5
2020	714	20.3
2021	765	21.6
2022	823	23.2

Fuente:
Estadísticas
vitales. Ministerio
de Salud Pública.



Todos estos datos nos hacen ver una realidad preocupante que se vive en nuestro país e, inevitablemente nos preguntamos ¿Por qué es así? y ¿Qué podemos hacer para que deje de serlo?

Las barreras para acceder a ayuda psicológica pueden incluir

1. Costo: Los servicios de salud mental pueden ser caros y muchas personas de bajos recursos no tienen acceso a seguros médicos que cubran estos servicios.
2. Disponibilidad: En áreas rurales o desfavorecidas, puede haber una escasez de profesionales de salud mental.
3. Educación y concienciación: Falta de conocimiento sobre la disponibilidad de recursos gratuitos o de bajo costo puede limitar el acceso a ayuda necesaria.

Para abordar estos problemas, es crucial fomentar políticas públicas que mejoren el acceso a servicios de salud mental, así como desarrollar y apoyar iniciativas comunitarias que proporcionen apoyo psicológico a bajo costo o gratuito. También es importante promover la educación sobre salud mental y reducir el estigma asociado.

Son muchos los factores que afectan la salud mental de las personas, cuantos más sean los factores de riesgo a los que están expuestos los adolescentes y jóvenes, mayores serán los efectos que puedan tener para su salud mental. Algunos de los factores que pueden contribuir al estrés son la exposición a la adversidad, la presión social de los compañeros y compañeras y la exploración de la propia identidad. La exposición a estas situaciones estresantes puede tener impactos a largo plazo en su desarrollo y en su capacidad para crecer, aprender y participar en relaciones saludables. Algunos jóvenes corren mayor riesgo de padecer trastornos de salud mental a causa de sus condiciones de vida o de una situación de estigmatización, violencia, discriminación, exclusión o falta de acceso a servicios y apoyos de calidad.

Cómo podemos ayudar a adolescentes con la salud mental

1. Animarlos a compartir sus sentimientos Buscar formas de comunicarnos con los adolescentes. Preguntarles cómo ha sido su día
2. Tomarse el tiempo para apoyarlos Trabajar juntos para establecer nuevas rutinas y metas diarias alcanzables. ...
3. Resolver juntos los conflictos Escuchar sus opiniones y tratar de resolver los conflictos con calma. ...
4. Cuidarnos a nosotros mismos

Bibliografía

[Salud mental del adolescente](#)

[Depresión y suicidio | Salud mental en niños](#)

[Suicidio](#)

[Suicide Prevention - PAHO/WHO | Pan American Health Organization](#)

[Informes sobre salud mental y conducta suicida en adolescentes. - Prevención del suicidio.](#)

[Suicidio infantil y adolescente: factores de riesgo y factores protectores](#)

[Suicidio infantil y adolescente: factores de riesgo y factores protectores](#)

<https://healthcare.utah.edu/healthfeed/2023/01/el-impacto-de-las-redes-sociales-en-la-salud-mental-de-los-adolesc>

[El suicidio en adolescentes | Revista Médica del Hospital General de México](#)

[Staywell Topic Page - Stanford Medicine Children's Health](#)

[Abordaje integral de la problemática del suicidio | Argentina.gob.ar](#)

<https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/salud-mental>



<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

<https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/salud-mental-en-la-adolescencia-y-la-juventud-qu%C3%A9-saber>

<https://www.xn--lamaana-7za.uy/actualidad/suicidios-en-uruguay-una-dolorosa-estadistica/>

Reflexión del grupo:

La adolescencia es una etapa muy importante en el desarrollo emocional. Todos los cambios que se dan en esta influyen mucho en la salud mental. Tristemente, la presión que vivimos los adolescentes hoy en día es enorme. Tratar de encajar con las expectativas sociales, que, en parte por la influencia de las redes, son cada vez más grandes, es cada día más difícil. Cada mente es un universo, y lo que pasa por ella es incontable. Muchas veces, cargamos con pesos gigantes en nuestras espaldas, completamente solos. Con este proyecto, queremos invitarlos a que deje de ser así. No todos podemos acceder a un psicólogo y/o terapeuta, y deberíamos poder, puesto que, la salud mental es un derecho, no un privilegio para unos pocos. Todos merecemos poder acceder a herramientas y recursos que nos permitan cuidar nuestro bienestar emocional.

Sin embargo, queda mucho camino por recorrer hasta que se logren los objetivos pero podemos, cada uno, aportar nuestro granito de arena para hacer de esta sociedad un lugar mejor. Estar ahí para quienes lo necesiten es vital. Podemos ofrecer nuestro apoyo y estar disponibles para ayudar a los demás. Podemos pensar antes de comentar en una foto, podemos pensar antes de hacer un chiste, no sabemos cuánto impacto puede causar. Estemos disponibles para los demás, un abrazo, un saludo o un simple “¿Está todo bien?” pueden hacer mucho.



