

¿QUÉ alteraciones psicológicas

**PUEDO SENTIR
SIENDO ESTUDIANTE?**



LAS PRINCIPALES SON:

depresión

ansiedad

consumo de
sustancias

estrés

pensamientos
suicidas

alteraciones
del sueño

alimentaria

DEPRESIÓN

Sentir ánimo bajo, no tener ganas de hacer nada, no disfrutar la mayoría del tiempo



ANSIEDAD

Sentir ansiedad ante amenazas reales o imaginarias.

Se puede evidenciar en respuestas fisiológicas, pensamientos de peligro y acciones de ataque, huida o evitación



ESTRÉS

Reacciones emocionales y/o conductuales al momento de sentir que las exigencias son mayores a las propias capacidades



ALIMENTARIA



Alteraciones en la alimentación, que puede provocar un deterioro en la salud y en el funcionamiento personal

ALTERACIONES DEL SUEÑO



Sentir insatisfacción con la calidad, horario y cantidad de sueño. Se suele acompañar de ánimo bajo y ansiedad

CONSUMO DE SUSTANCIAS




El consumo de sustancias puede ser perjudicial para la salud ya que alteran el funcionamiento del organismo, afectando el propio rendimiento

PENSAMIENTOS SUICIDA



Querer atentar sobre la propia vida, a través de pensamientos, imágenes mentales o planes concretos para llevar a cabo



si quieres conocer más sobre
salud mental estudiantil y las
actividades del departamento de
salud mental estudiantil UDP,
visita nuestra página en el link de
la descripción
¡Te esperamos!

