**TEMARIO VIDA SALUDABLE 3ER PARCIAL DEL III TRIMESTRE**

**1ERO DE SECUNDARIA**

**Salud:** Estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

**Salud mental:** Es un estado de bienestar en el que el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida.

**La salud mental es importante** en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la adultez y la vejez.

**Existen una gran variedad de problemas de salud mental, los más comunes son:**

* Trastornos de ansiedad
* Trastorno obsesivo-compulsivo y fobias
* Depresión
* Trastorno bipolar
* Trastorno de estrés postraumático
* Trastornos de la alimentación
* Trastorno de la personalidad
* Trastornos psicóticos incluyendo la Esquizofrenia

Trastornos alimenticios: son condiciones psicológicas sumadas a factores interpersonales, sociales y culturales, que perturban la conducta alimentaria de una persona y tienen consecuencias negativas para la salud física y mental.

**Tipos de trastornos alimenticios más comunes:**

* Anorexia
* Bulimia

Se conoce que no hay una sola causa de la enfermedad mental, pues son **varios los factores que pueden contribuir al riesgo de sufrirla**, por ejemplo:

* Los genes y la historia familiar
* La experiencia de vida
* Sufrir abuso
* Lesión cerebral
* Exposición de una madre a algún virus o producto químico durante el embarazo
* Consumo de alcohol y drogas