

## Consejos para mantenerse Mentalmente Sano

Usted puede verse afectado por los desafíos que enfrenta la mayoría de la población y, además, los propios de su actividad, como el Jet Lag, la fatiga, horarios de servicios extensos, etc.

¿Cómo puede mejorar su salud mental?

➤ ***Cuando se enfrente a situaciones estresantes busque su origen, organice y ocupe eficazmente su tiempo:***

- ✓ Dialogue con su jefe frente a problemas laborales
- ✓ Busque asesoría financiera calificada para problemas financieros
- ✓ Tómese un tiempo, incluso de su tiempo libre, para afrontar una situación de pérdida o duelo.
- ✓ Acepte las cosas que no puede cambiar y, si necesita hacer cambios, establezca prioridades.

➤ ***Fortalezca medidas de Autocuidado:***

- ✓ Relaciónese socialmente, con su familia, amigos y nuevas personas.
- ✓ Manténgase activo, realice actividad física que disfrute y aporte a su bienestar.
- ✓ Fomente el aprendizaje, como otros hobbies ampliará sus horizontes.
- ✓ Dar a los demás, será una motivación y mejorará su autoestima.
- ✓ Sea consciente, incremente su atención al momento presente, no se detenga en el pasado ni en el futuro.

➤ ***Identifique señales de alerta:***

- Problemas de atención y memoria
- Sentimientos negativos o de tristeza mantenida
- Pérdida de motivación y confianza en sí mismo
- Dificultad para tomar decisiones
- Cambios desfavorables en sus hábitos
- Alteración mantenida de sus patrones de sueño

Para orientación puede siempre dirigirse a la Sección Medicina de Aviación, o en su defecto a su AME o Centro Examinador.

*Y recuerde: si presenta alguna molestia o dificultad de salud en vuelo que le impida la normal operación de sus funciones, pida asistencia de inmediato según los protocolos establecidos y posteriormente, informe de ello a la Sección Medicina de Aviación DGAC:*

***medav@dgac.gob.cl***