Caída hacia la salud mental🍂

Por Oliva Cabaleiro

A medida que las hojas de octubre se desmoronan, también lo hacenla salud mental de los estudiantes.
Según las investigaciones, aproximadamente el 70% de los estudiantes universitarios y jóvenes adultos sufren depresión, ansiedad y otros problemas.
Entonces, ¿qué puedes hacer para ayudarte a ti mismo o a otra persona?
Existen muchos recursos y consejos que pueden ser útiles cuando sientes que la vida se desmorona. Para aumentar tus niveles de serotonina (felicidad), intenta salir a caminar, tomar aire fresco, compartir un dulce con alguien a quien quieres, escribir en un diario o hablar con alguien de confianza sobre lo que te está pasando.
La Universidad Dominicana cuenta con recursos como TimelyCare, que ofrece atención de salud mental virtual las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a la que los estudiantes pueden acceder a través del portal Okta. Otro recurso es el Servicio de Orientación Universitaria, que proporciona un entorno de apoyo para que los estudiantes soliciten citas y hablen de lo que necesiten expresar.
Recuerda que está bien sentir y expresar tus sentimientos; al igual que los árboles pierden sus hojas, tú también tienes que desprenderte de ellas para crecer aún más.

https://www.schev.edu/Home/Components/News/News/796/200