

+ SALUD MENTAL

Según la Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) “la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Importante resaltar que la salud mental es algo más que la ausencia de trastornos o discapacidades mentales. Por lo tanto, la salud mental es un estado de bienestar en el que la persona es capaz de hacer frente al estrés habitual de la vida, trabajar de forma productiva y contribuir a su comunidad.

La Salud Mental es una condición humana, un derecho que debe promover el Estado, la comunidad, la familia y la persona, para el disfrute de la vida, ya que repercute directamente sobre el comportamiento y la convivencia en armonía.



Invertir en Salud Mental implica prevenir situaciones de violencia social y familiar, delincuencia, matonismo, deserción escolar, lesión de los Derechos Humanos, conductas de discriminación y estigma.

La salud emocional es una parte importante de la salud general. Las personas que están emocionalmente sanas tienen el control de sus pensamientos, sentimientos y comportamientos, son capaces de hacer frente a los desafíos de la vida, pueden poner los problemas en perspectiva y recuperarse de los contratiempos, se sienten bien y tienen relaciones sanas.





Estar emocionalmente saludable no significa estar feliz todo el tiempo, significa que se es consciente de las emociones y que puede lidiar con ellas. Las personas sienten estrés, ira y tristeza, el reto es como gestionarlos y/o canalizarlos; además, distinguir cuando un problema sobrepasa lo que se puede manejar o si es necesario buscar ayuda.

La salud emocional es una parte importante de la vida, permite desarrollar su potencial, puede trabajar de forma productiva y hacer frente a las tensiones de la vida cotidiana, le ayuda a relacionarse mejor con otras personas y a contribuir con la sociedad.



La salud mental y el bienestar están determinados por factores sociales, psicológicos y biológicos.

Factores sociales

Dificultades económicas: Las situaciones relacionadas con estas dificultades, como el desempleo, la carencia de vivienda, la no alfabetización, la desnutrición y otros, son factores determinantes de una mayor prevalencia de trastornos mentales en las poblaciones económicamente vulnerables. Las presiones socioeconómicas constantes crean un riesgo importante para la salud mental de las personas y las comunidades.

Urbanización: Las características de la urbanización moderna pueden tener efectos nocivos sobre la salud mental por la influencia de los factores estresantes más frecuentes como los entornos con sobre población, alta contaminación, dificultades económicas, los altos niveles de violencia y el escaso apoyo social.

Desastres: Los desastres causados por la humanidad y otros como inundaciones, fenómenos telúricos y deterioro del Medio Ambiente, tienen consecuencias psicológicas como el Síndrome de Estrés Postraumático, los Trastornos de Ansiedad y la Depresión. La población rural y económicamente vulnerable es la que con frecuencia se ve más afectada.

Factores psicológicos.

Los factores psicológicos guardan relación con la aparición y desarrollo de trastornos mentales y desajustes emocionales. El maltrato infantil se ha vinculado con conductas agresivas en la adolescencia y adultez, al igual que la negligencia en la infancia, la falta de afecto y estímulos, factores que pueden perturbar el desarrollo. En las personas adultas, las situaciones de duelo, las pérdidas materiales o emocionales de importancia pueden precipitar cuadros depresivos y ansiosos.

Factores biológicos

Numerosos factores biológicos influyen, algunos de manera determinante en la aparición, evolución y desenlace de los trastornos mentales y del comportamiento. También se ha demostrado que muchos trastornos que se consideraban sin causa conocida están determinados o fuertemente condicionados por factores de esta naturaleza.



La conducta de las personas cambia con la edad, ya que la influencia de factores genéticos y metabólicos podría generar la aparición de algunos trastornos. El mismo impacto podría tener las interacciones sociales, la dieta y la exposición a riesgos ambientales.

La acción combinada de numerosos factores biológicos, psicológicos, sociales y ambientales determina que la persona disfrute de un estado de salud psíquica, capaz de adaptarse a su circunstancia interna, al ambiente físico y social que le rodea.

La promoción de la salud mental consiste en acciones que generen entornos y condiciones de vida que la propicien, permitan a las personas adoptar y mantener modos de vida saludables.

Un ambiente de respeto y protección de los derechos civiles, políticos, socioeconómicos y culturales básicos es importante para la promoción de la salud mental.

Algunas recomendaciones para gestionar una adecuada salud mental:



Duerma de 6 a 8 horas diarias: El sueño es muy importante en los procesos de aprendizaje, fortalece la memoria, ayuda a la concentración, reduce los síntomas de estrés y depresión. Fomente hábitos de sueño, procure acostarse a la misma hora y seguir la misma rutina antes de ir a dormir, evite comidas abundantes y ejercitarse demasiado, procure evitar el consumo de alcohol en exceso, no vea televisión en la cama.



Tome el sol de manera moderada: es beneficioso para el estado de ánimo debido a que los rayos UV promueven la producción de serotonina.



Realice ejercicio físico moderado regularmente: 3 veces por semana aproximadamente, el ejercicio físico ayuda a promover la secreción de endorfinas y serotonina relacionadas con la sensación de bienestar.



Practique ejercicios de agudeza mental: sudokus, sopas de letras o crucigramas, fomentar la lectura para aprender cosas nuevas, practique sumas, restas y divisiones manuales.



Médite: es una buena estrategia de relajación y de autoconocimiento, permite centrarse en el presente y en lo que es importante, focalizando la atención en la aceptación de lo que nos rodea.



Relájese: Tome tiempo para usted, escuche música, observe una película, y otras actividades que le agraden, ya que la relajación proporciona bienestar.



Mantenga contacto con amistades y la familia: Esto produce sensación de bienestar, el apoyo social es un factor protector en los trastornos psicológicos y de gran ayuda en momentos de necesidad, se asocia con un envejecimiento más favorable, dé y acepte apoyo, comparta intereses, ríase y diviértase.



Cuide su alimentación y coma lentamente: coma frutas, verduras y alimentos ricos en fibra, evite los alimentos grasos o excesivamente azucarados, así como exceso de bebidas alcohólicas. Los alimentos inciden sobre la producción de serotonina, noradrenalina y dopamina del cerebro, los alimentos que fomenten la producción de estos neurotransmisores serán beneficiosos para el estado de ánimo y la salud mental. Además, hay que tomar al menos 8 vasos de agua al día para mantener el cerebro y el cuerpo hidratados.



Mantenga un presupuesto: los problemas financieros aumentan los niveles de estrés, procure fomentar hábitos de ahorro, organice sus gastos y ajústese a su presupuesto.



Realice una lista de objetivos a corto, mediano y largo plazo: esto le permitirá tener metas y saber qué camino seguir. Proporciona estructura y sentido a la vida.



No tenga miedo al cambio: el cambio es inevitable y un incentivo para avanzar.



Manténgase en el momento presente, procure la autoaceptación: concéntrese en sus fortalezas y habilidades, aprenda de las equivocaciones, comparta con personas con quienes se sienta a gusto.



Encuentre propósito y significado: averigüe qué es importante en su vida y céntrese en eso, pase el tiempo haciendo lo que sea significativo para usted.





Practique el voluntariado: participar en actividades que ayuden a otras personas o que mejoren el entorno en que se vive produce sensación de bienestar y de pertenencia social.



Busque ayuda cuando la necesite: Hablar sobre lo que siente o vive puede ayudar a aliviar la situación y a identificar soluciones.



Rompa la monotonía de vez en cuando: la rutina puede ser aburrida, sorpréndase, permítase alguna aventura de vez en cuando.



Utilice la creatividad: la creatividad fomenta la agudeza mental, es una buena manera de expresión personal y autoconocimiento.



No abuse de los dispositivos tecnológicos: Haga un uso racional de ese tipo de entretenimientos y combínelo con otras actividades de esparcimiento.



Sea autosuficiente: Reconozca sus capacidades y habilidades para afrontar situaciones y resolverlas.



DIRECCIÓN
DE GESTIÓN
HUMANA



Organice su tiempo: aprenda a priorizar, tenga en cuenta sus capacidades y los recursos disponibles para cada tarea, no se sobrecargue y programe descansos entre tareas, use agenda o calendario así se puede evitar mucho estrés.



Busque el equilibrio: encuentre un equilibrio saludable entre el trabajo, el juego, la actividad y el reposo, dedique tiempo para realizar las cosas que le gustan, concéntrese en las cosas positivas de su vida.



Piense antes de actuar: Dese tiempo para pensar y expresar con tranquilidad lo que desea decir o hacer.



Disfrute de la naturaleza: conozca lugares nuevos.



Disfrute su sexualidad: Mejora la salud y ayuda a dormir, provoca la secreción de hormonas beneficiosas para el estado de ánimo que ofrece una sensación relajante, reduce la ansiedad y el estrés.



Asegúrese de cuidar su salud, su dieta y su cuerpo: mente y cuerpo están unidos, esto explica como la salud mental influye en la salud física y viceversa.

