

LA SALUD *MENTAL*



Ilham Badouli Mekaoui

¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

La OMS define 'salud' como el estado de completo bienestar físico, mental y social, no sólo a la ausencia de afecciones o trastornos. Esto significa que el concepto de 'salud mental' está relacionado con la promoción del bienestar físico y psíquico, la prevención de trastornos mentales y el tratamiento y recuperación de las personas con problemas de salud mental.

FACTORES DE INFLUENCIA

TRANSTORNOS MENTALES COMUNES

EMOCIONES Y CONEXIÓN CUERPO-MENTE

REDES SOCIALES Y LA SALUD MENTAL

CONDUCEN A ACTOS VIOLENTOS



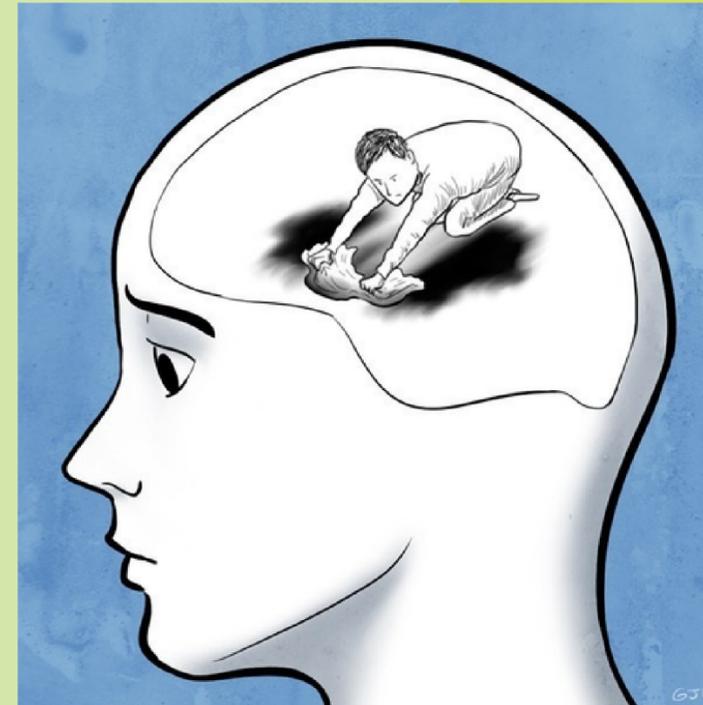
FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SALUD MENTAL

Factores biológicos

Muchos trastornos pueden ser hereditarios, aunque tiene que existir también un contexto que actúe como detonante para el desarrollo de estas enfermedades. Son la esquizofrenia, la psicosis, algunos tipos de neurosis o la paranoia

Experiencias traumáticas

Sucesos como la muerte de un familiar, vivir en un entorno disfuncional, situaciones de bullying en el colegio, abusos físicos, sexuales o emocionales...O cualquier experiencia que genera una angustia intensa, afectarán de manera indeleble, si no se recibe ayuda, a la salud mental a la persona afectada.



FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SALUD MENTAL

Falta de actividad y objetivos

Como seres sociales, todos necesitamos percibirnos como personas útiles que brindan algún tipo de aportación al mundo, o al menos al entorno más próximo. Esta falta de objetivos también puede darse en personas con rutinas muy absorbentes, que no dejan lugar a nuevas actividades o a retos estimulantes.

Malos hábitos

Puesto que el estado emocional y psicológico está íntimamente vinculado con el bienestar del cuerpo. Incluso una alimentación poco equilibrada puede provocar desequilibrios hormonales que afecten de forma directa al estado de ánimo.



¿DE QUÉ MANERA LAS REDES SOCIALES AFECTAN A LA SALUD MENTAL?

A pesar de su gran utilidad, en los últimos años, diversos estudios en Norteamérica y Europa han encontrado que el uso desmedido de las redes sociales contribuye al aumento de síntomas y problemas de salud mental.

Dado que las redes sociales constituyen el espacio virtual en donde las personas interactúan y desarrollan o fortalecen aún más sus relaciones, muchos se ven afectados en su forma de percibirse a sí mismos y a los demás, fuera de la virtualidad.

Estos son algunos de los principales problemas de salud mental que se han incrementado con el uso excesivo de los medios sociales:



Trastornos del sueño

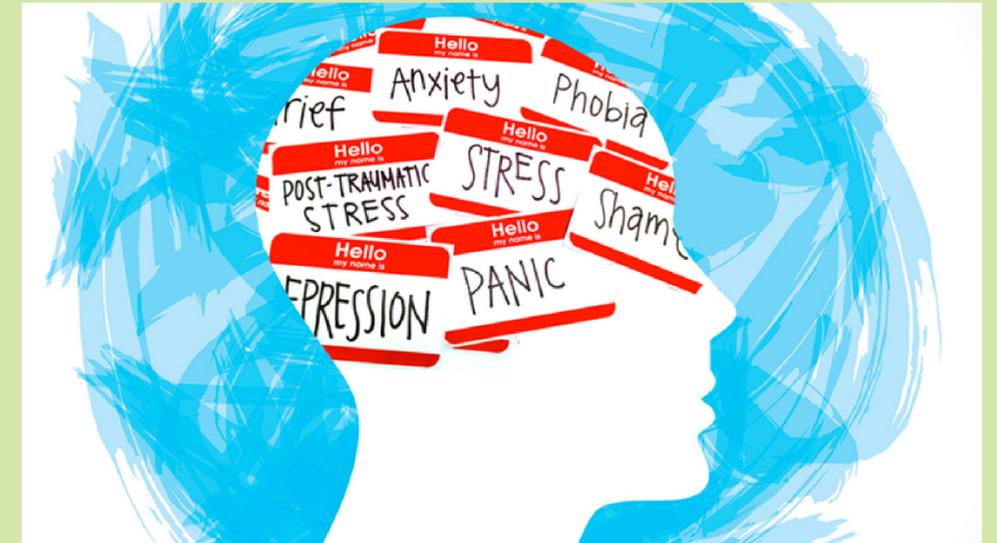
Ansiedad y síndrome de abstinencia

Baja autoestima

Imagen corporal

TRASTORNOS MENTALES MUY COMUNES

los trastornos mentales pueden afectar negativamente la salud mental de una persona, debido a los factores mencionados anteriormente nos podemos encontrar con algunos trastornos como :



Estrés

Se trata de una reacción natural de nuestro organismo ante ciertos estímulos. Pero, sin la gestión adecuada, puede acarrear consecuencias en la salud

Ansiedad

Este trastorno de salud mental está entre los más habituales, junto a la depresión. Sagardoy define la ansiedad como "una respuesta emocional que se desencadena ante situaciones amenazantes reales o percibidas como tales".

Síntomas de anorexia, bulimia

Estos trastornos de conducta alimentaria se consideran problemas graves de salud mental, ya que afectan a la actitud frente a la comida haciendo que la persona tienda a comer muy poco o demasiado en periodos cortos de tiempo.

¿LOS TRASTORNOS MENTALES CONDUCEN A ACTOS VIOLENTOS?

No es cierto que las personas con trastornos mentales sean más agresivas ni tengan más probabilidades de cometer actos violentos ni delictivos que las personas sin estos problemas. Tampoco que sean peligrosas para la sociedad. De hecho, ocurre en más ocasiones que estas personas sean víctimas de agresiones, malos tratos y abusos que responsables de un acto violento.

Los sucesos esporádicos en que una persona con trastorno mental comete actos de violencia - bien hacia ella misma (incluido el suicidio), bien hacia su entorno familiar o social-, se deben en su inmensa mayoría a que esta persona no recibe ninguna atención ni apoyo o son escasos.

En el ámbito social y cultural, también es vital que los medios de comunicación informen de los problemas de salud mental desde un punto de vista positivo y no excluyente.

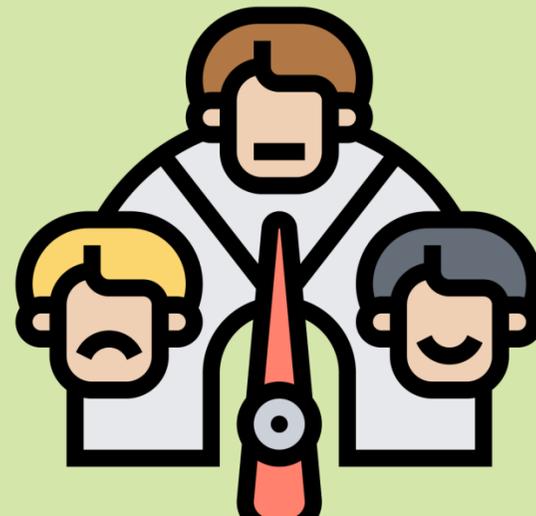


CUIDAR TUS EMOCIONES ES CUIDAR TU SALUD MENTAL

Los trastornos de las emociones son un claro ejemplo del cuidado de la Salud Mental, aunque la mayoría de las personas tienen desconocimiento general de dónde, cómo, cuándo y con quién acudir a tratar estos padecimientos que, aunque a veces parecen fáciles de reconocer, pueden ser un verdadero reto identificarlos, para nuestros seres queridos, amigos o inclusive, para uno mismo.

El cambio en nuestro entorno es constante, y por ello el ser humano tiene que hacer uso de sus recursos adaptativos ante situaciones adversas que se presenten, por ejemplo, la incertidumbre del futuro, enfermedades, muertes, crisis económica, desempleo, entre otros, son sólo algunos de los múltiples problemas en ascenso que se presentan y que con el paso del tiempo generan una respuesta natural de estrés en cada uno de nosotros.

Por ello son necesarias 5 recomendaciones para el cuidado y manejo de las emociones para mantener la Salud Mental:



Hablar lo que sentimos

Tomar un descanso

Cuidar de uno mismo

Aceptar quién eres

Conectar con otras personas



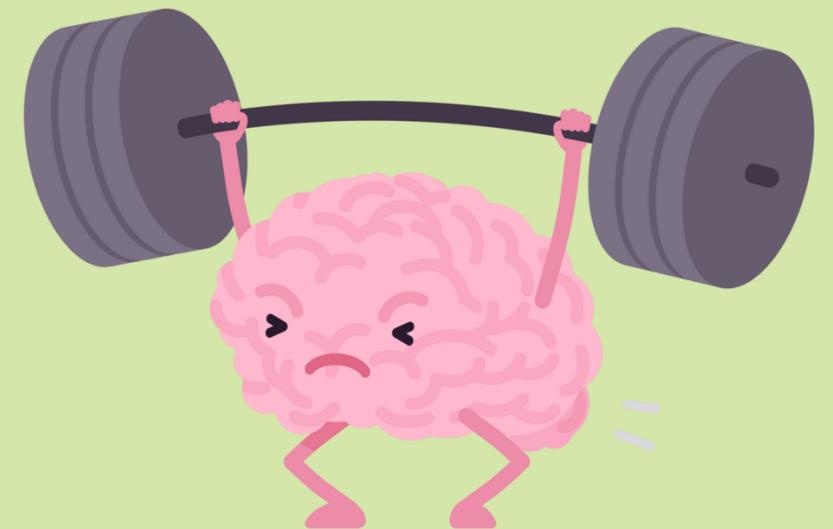
LA CONEXIÓN ENTRE LA SALUD MENTAL Y LA FÍSICA

Muchos de nosotros pensamos que la mente y el cuerpo son dos cosas separadas. Incluso los tratamos individualmente, consultando a un médico para cuestiones físicas y a una terapeuta para las mentales. Sin embargo, la ciencia está encontrando cada vez mayor superposición entre los dos.

Una mente sana hace que su cuerpo funcione mejor, y un cuerpo sano mejora su bienestar mental. Juntas, estas dos áreas crean una unidad llamada la conexión cuerpo-mente. La conexión cuerpo-mente es una subcategoría medida en el MHQ (Cociente de salud mental, por sus siglas en inglés). Cuidar de esta importante relación puede mejorar significativamente su bienestar general.

Tener una conexión cuerpo-mente saludable significa que en general, usted puede

- Dormir bien de noche y despertarse sintiendo que ha descansado
- Coordinar sus movimientos corporales (como tener una buena coordinación entre ojos y manos)
- Tener la energía mental, emocional y física necesaria para cumplir con tareas diarias.
- Controlar los hábitos de comida para mantener un peso corporal estable y saludable
- Manejar el estrés de manera productiva



CONCLUSIÓN

En resumen, la salud mental es un aspecto fundamental del bienestar humano que abarca la capacidad de enfrentar desafíos, mantener relaciones saludables y tomar decisiones informadas. Los trastornos mentales pueden afectar negativamente esta salud, pero con conciencia, apoyo y acceso a recursos adecuados, es posible prevenir, manejar y superar estos desafíos. Es crucial promover la comprensión y la aceptación de la salud mental como un componente integral de la salud en general, trabajando juntos para crear comunidades más compasivas y solidarias donde todas las personas puedan florecer plenamente



WEBGRAFIA



<https://www.uag.mx/es/mediahub/cuidar-tus-emociones-es-cuidar-tu-salud-mental/2022-10>

<https://sapienlabs.org/blog-es/la-conexion-entre-la-salud-mental-y-la-fisica/>

<https://comunicalasaludmental.org/guiadeestilo/preguntas-y-respuestas/#1552563418217-455bac72-e01e>

<https://www.tucanaldesalud.es/es/tusaludaldia/articulos/6-trastornos-mentales-comunes-signos-alerta>

<https://guillermoorozco.com/salud-mental/>