

¿HABLEMOS DE SALUD MENTAL?



La Organización Mundial de la Salud (OMS) define salud mental “*como un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.*” Y en este sentido la salud mental es la base para el bienestar de la persona y su comunidad.

¡Sin Salud Mental No Hay Salud!

La salud mental es parte integral y esencial del bienestar de las personas y es más que la ausencia de enfermedad mental.

¿SABÍAS QUÉ?

Son múltiples los elementos que pueden contribuir al deterioro de la salud mental. Según la OMS suele ser una combinación de factores genéticos, de entorno social y de experiencias vividas.

Estudios de la Asociación Chilena de Seguridad (ACHS) junto a la Universidad Católica de Chile reveló que, a más de un año de la llegada de la pandemia a nuestro país, las prevalencias de síntomas asociados a salud mental aumentaron considerablemente en comparación a estudios de años anteriores. A modo de ejemplo los síntomas de depresión llegan a un 46,7%

Los trastornos por depresión, estrés y ansiedad son los problemas más habituales en salud mental y afectan a la capacidad de trabajo y la productividad. Mas de 300 millones de personas en el mundo sufren de depresión, considerado como una de las principales causas de discapacidad.

A pesar de que los problemas de salud mental son cada vez más frecuentes (1 de cada 4 personas enfrentará a un trastorno mental a lo largo de su vida), aún existe un fuerte prejuicio en relación a ellos. Según los especialistas la mayor estigmatización a la que se enfrentan estas personas es **que una enfermedad mental no está considerada al mismo nivel que otras enfermedades** y esto hace que se sientan culpables, avergonzadas y sobre todo solos.

¡NADIE ELIGE SENTIRSE MAL NI HA TOMADO UNA DECISIÓN CONSCIENTE PARA SENTIRSE MAL!



RECOMENDACIONES PARA EL CUIDADO DE NUESTRA SALUD MENTAL

- **Minimice el tiempo que dedica a ver noticias que le generen ansiedad y angustia:** por ej. póngase un horario o utilice sólo una red social para informarse.
- **Manténgase activo:** realizar ejercicio físico reduce los niveles de ansiedad y estrés.
- **Descanse y mantenga una alimentación adecuada:** porque mejora el rendimiento físico e intelectual.
- **Comparta con la familia, amigos y compañeros:** el contacto sano con personas que enriquecen, además de mejorar su bienestar, retrasa el deterioro de capacidades cognitivas.
- **Realice actividades que sean de su agrado:** porque mejora su estado de ánimo lo que a su vez permite gestionar de mejor manera las responsabilidades diarias.
- **Establezca metas y prioridades:** decida lo que debe hacerse en este momento y lo que puede esperar, así como también plantéese metas alcanzables.
- **Hable de sus preocupaciones con alguien de confianza:** y si es necesario pida ayuda con un especialista.