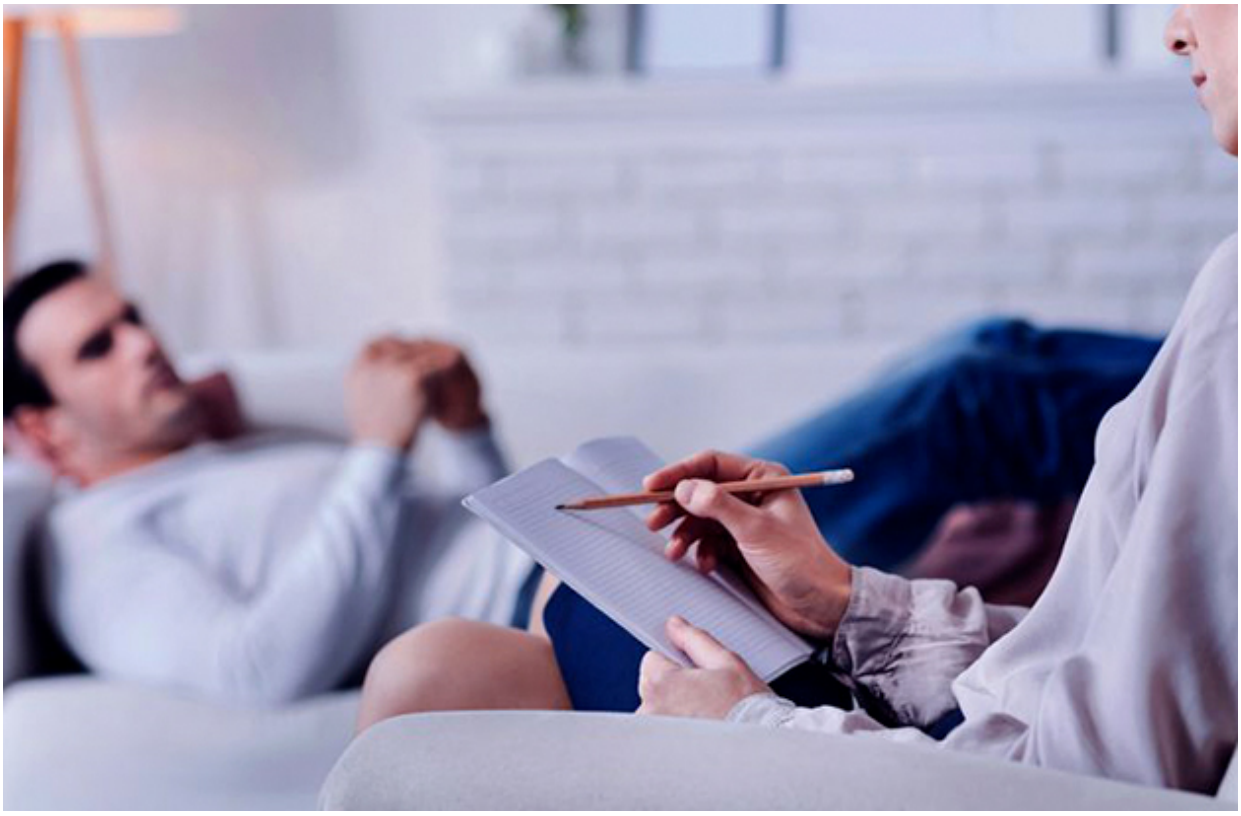
Día Mundial de la Salud Mental. ¿Cuándo necesitarías consultar a un psiquiatra?



FOTOS: Internet.

Sexo + Psique

Por Andrea Elizabeth Martínez Murillo

La Paz, Baja California Sur (BCS). El pasado 10 de octubre se conmemoró el **Día Mundial de la Salud Mental**, fecha que sirve para visibilizar y concientizar a la población sobre su importancia, sin embargo, pese al paso del tiempo y los avances científicos y tecnológicos en la materia, pareciera que la **salud mental** no es considerada como vital por parte del Estado, las instituciones, los lugares de trabajo, la escuela y hasta la familia. Aun se escuchan comentarios del tipo *Sólo*

los locos van al psicólogo para seguir negando los problemas mentales que pueda tener. Pero, ¿por qué es tan importante?, ¿a qué nos referimos con una adecuada salud mental?

> *La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** considera que la salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social, no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Por lo tanto, la salud mental es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. En este sentido, la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad*[1].

También te podría interesar:** **Hablemos de consentimiento



Cómo se mencionó anteriormente, para hablar de **salud mental**, debemos de hablar de bienestar biopsicosocial, y aunque no tenga un trastorno de personalidad o una enfermedad mental,

puede ser que no tenga una salud mental adecuada debido a experiencias pasadas, a la forma en la que percibo el mundo, a dolores que traiga arrastrando, a secretos que me vea obligado a guardar, que este viviendo una situación de violencia –de cualquier tipo– o simplemente que mis capacidades de afrontamiento al **estrés** de mi vida diaria no están resultando como yo lo planeaba.

> *Dentro de los factores externos de la **mala salud mental** encontramos condiciones de trabajo estresantes, discriminación, exclusión social, modos de vida poco saludables, riesgos de violencia, mala salud física, cambios rápidos que no me permitan un ajuste emocional, no tener cubiertas las necesidades básicas, entre otras, mientras que dentro de los factores internos podemos hallar poca tolerancia a la frustración, impaciencia, victimismo, proyección –sólo ver los problemas de los demás, pero no los propios–, problemas para conciliar el sueño, problemas para establecer límites, y más.*

Es importante mencionar que los **trastornos mentales** tienen causas de carácter biológico, dependientes por ejemplo de factores genéticos o desequilibrios bioquímicos cerebrales, por lo que, una vez identificado el trastorno debe existir la medicación correcta –es decir, acudir al médico especialista, el **psiquiatra**–, recordemos que **es una enfermedad**, tal cual como si tuviéramos cáncer o diabetes, entre otras enfermedades crónico degenerativas, si yo no atiendo mi depresión, el trastorno bipolar de la personalidad u otros trastornos de **ansiedad**, se pueden salir de control y empezar a interferir en mi vida cotidiana.

Roger Aguilar, redactor de la revista *El Comercio*, recupera la entrevista de **Carlos Bromley**, médico psiquiatra del Minsa, en donde explica las causas usuales para el desarrollo de las enfermedades mentales, que, en orden cronológico, son tres:

- En primer lugar, estas tienen que ver con una predisposición biológica, por lo que las personas con familiares cercanos que tienen depresión, por ejemplo, van a nacer con una predisposición a tener esta enfermedad.
- En el segundo lugar se encuentran los factores de crianza, que están relacionados a cómo crecieron las personas en los ambientes familiares, del colegio y de sus barrios. “Esto es importante, porque dentro de toda la población adulta que sufre de problemas de salud mental he encontrado que alrededor del 50% la inició siendo menor de edad por el tema tanto de los factores biológicos y los factores de crianza”, explicó. “Lo que pasa en la infancia y adolescencia repercute en nosotros como adultos. Es por eso que se tiene ese porcentaje. En todos los adultos que tienen algún tipo de problema de salud mental, el 50% lo inició en la infancia o en la adolescencia”
- La tercera causa está relacionada a los problemas de la vida cotidiana como adultos[2].



Pero, ¿cómo medir la salud mental?, ¿cómo sé cuándo necesito ayuda?, recupero lo que expuse en el artículo sobre la importancia de acudir al psicólogo:

Cuando quieres cambiar y no puedes

Cuando el **estrés** domina tu vida

Cuando tus preocupaciones te rebasan

Cuando ejerces violencia o eres víctima de ella

Cuando no puedes hablar de tus emociones

Cuando la soledad pesa demasiado

Cuando no puedes decir cosas positivas de tu persona

Cuando la crítica es lo primero que piensas

Cuando no puedes decir no

Cuando te es difícil poner límites

Cuando no estas feliz con cómo eres o en el lugar donde estás

Cuando sientes un vacío existencial pese a tener lo que habías querido

Cuando tu pasado te atormenta

Cuando sientas que el futuro es aterrador o no te motiva pensar en el

Cuando tengo problemas para conciliar el sueño por estrés, ansiedad, preocupaciones del día, entre otras

Cuando sienta que las cosas o personas que antes me gustaban ahora ya no me motivan

Cuando me siento inútil o culpable continuamente

Cuando siento que no tengo la misma energía de antes para

hacer las cosas

Cuando tengo sentimientos de desesperanza o tristeza frecuentemente

Cuando tenga problemas para concentrarme o sienta que estoy perdiendo la memoria

Cuando sienta que no me tenga en alta estima y las críticas de los demás pesen demasiado

Cuando mis pensamientos me lastiman

Cuando sientas que has perdido el rumbo



Los motivos para preocuparse por la salud mental personal son múltiples, pero en todos y cada uno de ellos, es necesario que yo me dé cuenta que no estoy a gusto con la vida o con el momento actual que estoy pasando y es esa incomodidad, la que da una señal de alerta para que haga las cosas de forma distinta y me movilice a buscar ayuda profesional.

Bibliografía

1. (2018). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response
2. El Comercio. (2021). Salud mental: cada 60 minutos se atiende a 141 personas con problemas psicológicos en la pandemia. https://elcomercio.pe/lima/minsa-salud-mental-cada-60-minutos-se-atienden-a-141-personas-con-problemas-psicologicos-en-la-pandemia-noticia/?ref=ecr

—

AVISO: CULCO BCS no se hace responsable de las opiniones de los colaboradores, esto es responsabilidad de cada autor; confiamos en sus argumentos y el tratamiento de la información, sin embargo, no necesariamente coinciden con los puntos de vista de esta revista digital.