

La salud mental abarca una amplia gama de actividades directa o indirectamente relacionadas con el componente de bienestar mental incluido en la definición de salud que da la OMS: «un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades». Está relacionada con la promoción del bienestar, la prevención de trastornos mentales y el tratamiento y rehabilitación de las personas afectadas por dichos trastornos.



La salud mental no es sólo la ausencia de trastornos mentales. Se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

En la mayoría de los países, sobre todo en los de ingresos bajos y medios, los servicios de salud mental adolecen de una grave escasez de recursos, tanto humanos como económicos. La mayoría de los recursos de atención sanitaria disponibles se destinan actualmente a la atención y el tratamiento especializados de los enfermos mentales y, en menor medida, a un sistema integrado de salud mental. En lugar de proporcionar atención en grandes hospitales psiquiátricos, los países deberían integrar la salud mental en la asistencia primaria, ofrecer atención de salud mental en los hospitales generales y crear servicios comunitarios de salud mental.

Aún más reducidos son los fondos disponibles para la promoción de la salud mental, expresión amplia que abarca toda una serie de estrategias destinadas a lograr resultados positivos en materia de salud mental. El

desarrollo de los recursos y las capacidades de la persona y la mejora de la situación socioeconómica figuran entre los objetivos de esas estrategias.

La promoción de la salud mental requiere que se adopten medidas multisectoriales, en las que participen diversos sectores del gobierno y organizaciones no gubernamentales o comunitarias. El principal fin ha de ser promover la salud mental durante todo el ciclo vital, para garantizar a los niños un comienzo saludable en la vida y evitar trastornos mentales en la edad adulta y la vejez.

Aquí les dejo algunos consejos de como podemos alcanzar una mejor salud mental y a la vez una mente saludable...

1. Ser positivo

- Buscar el lado positivo de las cosas
- Controlar los pensamientos y huir de "Todo me va mal"



2. Ser objetivo

- No ver sólo los aspectos negativos de nosotros mismos
- Felicitarlos por los triunfos conseguidos



3. Quererse a uno mismo

- Aceptarse y valorarse, en su justa medida
- Tener un alto concepto de uno mismo, sin caer en la soberbia



4. Asumir los problemas

- Luchar para solucionar los problemas, pero hay cosas inevitables
- Si la situación escapa a nuestro control, practica "Ante la tempestad, no luches"



5. No exigirse al máximo

- Sentimos contentos de nosotros mismos
- No intentar abarcarlo todo, somos humanos



6. Ponerse metas alcanzables

- Ser realista y consciente de nuestras posibilidades
- No buscar lo inalcanzable



7. No tener miedo al fracaso

- Tener autoconfianza y no temer a los errores, de ellos se aprende
- No esperar la aprobación de los demás



8. Aceptarse físicamente

- No dejarse influir por cánones de belleza
- Aceptarse no quiere decir abandonarse



9. No dejar las cosas para mañana

- Enfrentarse a todo y buscar soluciones
- Organizarse bien y hacer primero lo que más nos cuesta



10. Dar importancia a las pequeñas cosas de la vida

- Saber disfrutar los pequeños acontecimientos
- No esperar a que nos sucedan cosas impresionantes



11. Buscar apoyos

- Vivir en soledad (en el más amplio sentido de la palabra) y ser feliz es imposible
- Durante la vida siempre necesitamos apoyarnos en alguien



12. Aprovechar las oportunidades

- No justificarse con que la vida trata mal
- El peor enemigo es la falta de decisión y el conformismo



13. Vivir el presente

- No te lamentes de lo que podrías haber hecho
- Construir un futuro de ilusiones, pero siempre disfrutando el ahora



14. No compararse con los demás

- "Todo lo hace bien y todos son más felices", sólo sirve para infravalorarse y generar sentimientos negativos de envidia y frustración



15. Desarrollar el sentido del humor

- Cuando sentimos que todo nos sale mal, intentemos ver el lado positivo
- Desdramaticemos e intentemos reírnos de nosotros mismos



16. Controlar los sentimientos

- Controlar los sentimientos ante una ruptura sentimental o laboral es fundamental para el equilibrio emocional



17. Planear actividades

- Salir del aburrimiento y la monotonía (son antesala de la depresión)
- Programar actividades y disfrutarlas



18. Interesarse por las personas y las cosas

- Las situaciones y las cosas en sí mismas ni mejoran ni empeoran, sino que dependen del filtro de nuestros pensamientos



19. Hacer ejercicio físico

- Que la máxima "mens sana in corpore sano" siga en plena vigencia será por algo
- Estaremos más a gusto con nuestro cuerpo y generaremos opiáceos naturales antidepresivos



20. Tener esperanza

- Aunque se esté atravesando una mala situación, hay que pensar que es una situación pasajera y "no hay mal que por bien no dure"



Aquí algunos mitos y realidades sobre la salud mental...

MITOS Y REALIDADES

Sobre Salud Mental



MITO


Los jóvenes solo tienen altas y bajas como parte de su pubertad, no es nada.

REALIDAD

1 de 10 personas jóvenes experimentarán algún problema mental.

Dr. Alejandro Contreras / Psiquiatra

 /dr.contreras.psiq

 www.dr-contreras-psiq.blogspot.com



Dr. Alejandro Contreras Contreras
Médico Psiquiatra

MITOS Y REALIDADES

Sobre Salud Mental



MITO


Los jóvenes solo tienen altas y bajas como parte de su pubertad, no es nada.

REALIDAD

1 de 10 personas jóvenes experimentarán algún problema mental.

Dr. Alejandro Contreras / Psiquiatra

 /dr.contreras.psiq

 www.dr-contreras-psiq.blogspot.com



Dr. Alejandro Contreras Contreras
Médico Psiquiatra

MITOS Y REALIDADES

Sobre Salud Mental



MITO


Las personas con problemas mentales no son capaces de trabajar

REALIDAD

Probablemente todos trabajemos al lado de una persona con algún problema mental

Dr. Alejandro Contreras / Psiquiatra

 /dr.contreras.psiq

 www.dr-contreras-psiq.blogspot.com



Dr. Alejandro Contreras Contreras
Médico Psiquiatra

MITOS Y REALIDADES

Sobre Salud Mental




MITO


Los problemas mentales son muy raros

REALIDAD

1 de cada 4 personas experimentarán un problema de salud mental en un año dado

Dr. Alejandro Contreras / Psiquiatra

 /dr.contreras.psiq

 www.dr-contreras-psiq.blogspot.com



Dr. Alejandro Contreras Contreras
Médico Psiquiatra

Te comparto también una infografía muy interesante sobre la salud mental en México por Notimex...

Celebración Mundial

SALUD MENTAL

El Día Mundial de la Salud Mental se conmemora todos los 10 de octubre, con una campaña que busca concentrar la atención mundial en la identificación, tratamiento y prevención de algún trastorno emocional o de conducta que se presenta en la población mundial.

PERSONAS EN EL MUNDO CON TRASTORNOS MENTALES

Neurológicos o de comportamiento



450 millones

• Cerca de la mitad de los trastornos se manifiestan antes de los 14 años

PRINCIPALES

Depresión



150 millones

Trastorno por abuso del alcohol



125 millones

Epilepsia



40 millones

Alzheimer y otras demencias



24 millones

NIÑOS Y ADOLESCENTES AFECTADOS

20%
del total mundial



SUICIDIOS AL AÑO

800 mil



• 20% del total mundial 90% habitan en países con ingresos bajos y medios

MEXICANOS CON TRASTORNOS



de la población

PACIENTES ATENDIDOS



• La mayoría se atiende hasta con 200 en muy malas condiciones

PRINCIPALES PADECIMIENTOS

La mayoría es atendida hasta que está en muy malas condiciones



Depresión



Ansiedad y Pánico



Trastorno bipolar



Trastorno obsesivo-compulsivo



Esquizofrenia

NO A LA VIOLACIÓN DE DERECHOS

Las denuncias de violaciones de los derechos humanos de los pacientes psiquiátricos en la mayoría de los países son escasas. Para combatir este problema, la OMS publicó en

Guía de nuevas directrices clínicas y terapéuticas simplificadas para tratar a pacientes con trastornos mentales en el entorno de la atención primaria.

Organización Mundial de la Salud (OMS)

Organización Mundial de la Salud (OMS), Departamento de Neurología y Salud Mental de la Organización Mundial de la Salud (OMS), Instituto de Diagnóstico y Referencia Epidemiológica (IDIRE) y el Centro de Investigación y Referencia Epidemiológica (CIRE) de la Secretaría de Salud.

ntmx
NORMAS

