



Día Mundial de la Salud Mental



Cada 10 de octubre se celebra el día mundial de la salud mental y cada vez parece tomar más importancia. La Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como el “proceso dinámico de bienestar el cual permite que el individuo desarrolle sus habilidades, afronte el estrés de la vida cotidiana, pueda trabajar productivamente y sea capaz de contribuir a su comunidad” (OMS, 2004). De acuerdo con datos de la Organización Panamericana de la Salud, 450 millones de personas sufren de un trastorno mental, sin embargo, entre el 35% y el 50% no reciben ningún tratamiento (OPS, 2020). Asimismo, la desinformación y el estigma contribuyen a que no se pueda acceder a una adecuada atención e intervención en salud mental.

La llegada del COVID 19 estableció un antes y después para todos y todas. El aislamiento social, los decesos y la incertidumbre de la pandemia conllevó a que se experimenten diversas emociones y que se evidencie lo importante que es la salud mental para nuestro bienestar. Si bien la pandemia ha impactado significativamente en la salud física de las personas, el número de casos de afecciones de salud mental ha aumentado en todo el mundo, no solo por la aparición de estos, sino también por las interrupciones de atención en los servicios de salud.

Las personas que más se han visto afectadas han sido las que se encuentran en situaciones de vulnerabilidad, por lo que es necesario que se instauren políticas que garanticen el acceso a la salud mental de todas las personas sin ninguna distinción.



Diferentes situaciones y circunstancias pueden afectar nuestra salud mental e impactar en nuestra vida. Por lo que es relevante prestar atención a cómo nos sentimos para poder identificar la molestia. Para poder identificar nuestras emociones es importante:



1. Reflexionar cómo nos sentimos:

Observar cómo nos está haciendo sentir esta situación ¿feliz? ¿triste? ¿enojado/a?.

2. Aceptar el porqué de la emoción:

Entender que nos sentimos de esa manera por un motivo y es totalmente válido sentirnos de esa manera, somos seres humanos y expresamos emociones de acuerdo con cómo nos sentimos.



3. Reconocer que existe algo que nos hace sentir de esa manera:

Hay situaciones que nos pueden hacer sentir mal y desagradar y es válido. Tenemos derecho a sentir y reconocer que algo nos molesta/incomoda.

En esta fecha es necesario reflexionar sobre el valor que le damos a nuestra salud mental y a la de los demás. Entender que la salud mental es tan importante como la física e influye directamente en nuestra calidad de vida. Por ello, es importante comprender que la salud es integral, lo que incluye la física, social y psicológica, si una de estas no se encuentra bien no estamos bien completamente.

Para cuidar de nuestra salud mental es fundamental:

Atender necesidades básicas: alimentarse balanceadamente, tener buena higiene, descansar bien y realizar actividad física.

Crear una red de apoyo (familiares, amigos/as, pareja, colegas) con la que se pueda contar.

Crear rutinas diarias que permitan una buena organización, sin dejar de lado el descanso.

Prestar atención a lo que sentimos y comunicarlo de forma asertiva.

Referencias:

Organización Mundial de la Salud (2004). Promoción de la Salud Mental.

Organización Panamericana de la Salud (2020). "No hay salud sin salud mental".



Mayte Rivera Aliaga
Psicología Organizacional
mrivera@corebusinesscorp.com