



Hacernos cargo de nuestra salud mental / Opinión

Investigaciones señalan que conocer causas y síntomas aumenta posibilidad de una buena intervención.

En días pasados, la periodista Catalina Gallo publicó un valeroso libro sobre el trastorno bipolar, una enfermedad que altera, de manera significativa, el estado de ánimo. Así como este, muchos cuadros que tienen que ver con la vulnerabilidad de la salud mental afectan la vida de millones de personas en el mundo.

Hablar del tema conduce a poner en cuestión percepciones equivocadas sobre las enfermedades mentales, que llevan, en muchos casos, a intervenciones erradas e incluso a dejarlas sin tratamiento.

Diversas investigaciones señalan el impacto positivo que tiene el conocimiento de sus causas y síntomas, pues aumenta la probabilidad de hacer una buena intervención. Del mismo modo que cuidamos nuestra salud física, también es necesario hacernos cargo de nuestras emociones, pensamientos y comportamientos. Estas acciones ayudan a detectar oportunamente los factores de riesgo que los desencadenan, minimizar los síntomas, aumentar la adaptación al entorno y disminuir el sufrimiento psicológico y emocional.

La salud mental tiene que ver con el funcionamiento de las personas en su vida diaria. Cuando esta se altera, ocurre igual que con las enfermedades físicas: aparecen síntomas que ameritan consultar con un profesional, como un estado prolongado de tristeza y pesimismo, tensión continua, hostilidad permanente, rencor y odio, malestar emocional o consumo de drogas o alcohol.

Igualmente, otras condiciones que no son tan fácilmente identificables –como la dificultad para relacionarse con los demás, la incapacidad para lograr objetivos o usar de manera eficiente las capacidades cognitivas; limitaciones para resolver los problemas o dar la justa dimensión a las vicisitudes cotidianas o disfrutar los buenos momentos– hacen parte de la gama de expresiones que pueden estar indicando un desorden emocional.

Hablar de este asunto lleva a identificar factores de riesgo que pueden generar un alto impacto emocional, como la pérdida de un trabajo, la muerte o enfermedad de un ser querido, una ruptura amorosa y la exposición constante al estrés.

Un buen esquema de tratamiento incluye, en muchos casos, medicación y psicoterapia; el objetivo es lograr equilibrio emocional y mental y aumentar los factores de protección que actúan como un sistema inmunológico que permite enfrentar el mundo con más herramientas.



Sala de Prensa

Fortalecer la salud mental positiva también implica trabajar para mantener armonía en las diferentes áreas de la vida y poner en práctica hábitos que la promuevan, la preserven y la fortalezcan, como identificar fuentes de bienestar y desarrollar estrategias para sortear la adversidad y recuperarse rápidamente de las crisis.

MARÍA ELENA LÓPEZ

Diario EL TIEMPO, 16 de Noviembre de 2016. Página 1