

La Salud Mental

La Importancia de su Cuidado



*Reflexionemos sobre la importancia de la salud,
ya sea física o mental.*

Promovamos y fomentemos un estilo de vida saludable.

Es importante mencionar que la salud debe entenderse como un proceso social y dinámico que permite que todos tengamos una buena calidad de vida, un buen vivir consigo mismo, con las otras personas y en general con el entorno.

Por ello, es necesario que sigamos trabajando en la actuación del Estado frente a las eliminación de desigualdades sociales en el acceso y garantía del derecho a la salud, así como el compromiso colectivo de cuidado y búsqueda de la equidad de género, la lucha contra el racismo, la homofobia, y el capacitismo, como también el cuidado del ambiente que nos rodea.

En particular, queremos centrarnos en esta oportunidad en la salud mental y la importancia de su cuidado, pues a menudo solemos prestar más atención a nuestra salud física, como la dieta y el ejercicio, y dejamos de lado que nuestras mentes también necesitan cuidados y atención.

La salud mental es esencial para el bienestar general de una persona y, por lo tanto, deberíamos esforzarnos por construirla con los elementos que tenemos a la mano y aquellos que conseguimos mediante un acompañamiento profesional.

La pandemia por COVID 19 desatada en el 2020 ha tenido un impacto significativo en nuestra salud mental. El aislamiento, la falta de interacciones sociales y la incertidumbre sobre el futuro han causado estragos en muchas personas, lo que ha llevado a un aumento en los niveles de estrés, ansiedad y depresión.

Por esta razón, es más importante que nunca hablar sobre el cuidado de la salud mental y tomar medidas para mantenerla en buen estado.



Entonces, ¿Cómo Podemos Cuidar Nuestra Salud Mental?

En Primer Lugar:

Es fundamental que aprendamos a reconocer los signos de un deterioro mental, ya que esto nos ayudará a detectar si necesitamos ayuda.

Algunos de los síntomas incluyen cambios de humor, sentirse triste o ansioso con frecuencia, problemas para dormir y dificultad para concentrarse, como también dolores corporales generados por situaciones estresantes que nosotros mismos podemos reconocer.

En Segundo Lugar:

Es importante buscar ayuda si la necesitamos. Nadie debería sentirse avergonzado o incómodo al buscar apoyo para su salud mental. La búsqueda de apoyo social por parte de amigos o familiares, así como la búsqueda de apoyo por parte de profesionales de la salud mental, son algunas formas en que podemos afrontar estas situaciones de estrés y ampliar el horizonte interpretativo frente a la situaciones que causan agobio.



En Tercer Lugar:

No olvidar cuidar nuestro cuerpo, realizar actividad física con regularidad, alimentación saludable, aprender a reconocer nuestras emociones, tener con quien relacionarnos, construir amistad o un vínculo con un ser especial, que pueda permitirnos acercarnos para pedir ayuda, dedicar tiempo de calidad para disfrutar de pasatiempos, leer buenos libros o simplemente descansar por un rato en una habitación sin distracciones. ¡Todo ayudará a mantenernos en buen estado físico y mental!

Por último, debemos evitar estigmatizar las afectaciones en la salud mental y comenzar a hablar más abiertamente sobre ellas. Desafortunadamente, la falta de comprensión y empatía en torno a la salud mental ha llevado a muchas personas que buscan ayuda a enfrentar situaciones incómodas. Debemos ser más empáticos y escuchar a las personas que necesitan ayuda, y difundir información precisa y útil sobre la salud mental.



La salud mental es una parte integral del bienestar general y debemos trabajar juntos para promover su cuidado.

Así que, desde hoy nos damos a la tarea de cuidarla para el resto de nuestras vidas.

¡Juntos podemos hacer la diferencia!

Campo Psicología de la Salud