

Celebra el Día Mundial de la Salud Mental

Superar el estigma: Obtenga más información sobre la salud mental y por qué su bienestar es importante



Tu salud mental es tan importante como tu salud física. Y ambos son igualmente importantes para su salud y bienestar general. Sin embargo, el estigma (o las creencias y actitudes negativas) sigue impidiendo que muchas personas con problemas de salud mental obtengan ayuda.

El estigma puede presentarse de muchas formas. Puede provenir de las personas que te rodean, de la forma en que se forman los sistemas y políticas en tu comunidad y de tu interior. El estigma persiste incluso en culturas donde existe legislación para proteger los derechos humanos de las personas con problemas de salud mental.

El Día Mundial de la Salud Mental se celebra cada año el 10 de octubre. El objetivo es crear conciencia sobre los problemas de salud mental en todo el mundo y movilizar esfuerzos en apoyo de la salud mental. Como el estigma suele tener sus raíces en el miedo y los malentendidos, tomemos un momento para aprender más en honor al Día Mundial de la Salud Mental.

¿Qué es la salud mental?

Según la definición de la Organización Mundial de la Salud, la salud mental incluye el bienestar emocional, psicológico y social. Afecta cómo piensas, sientes y actúas. También ayuda a determinar cómo maneja el estrés, se relaciona con los demás y toma decisiones saludable.

Al contrario de lo que mucha gente piensa, las enfermedades mentales no representan una falta de autodisciplina o un carácter defectuoso. Tampoco suelen ir y venir, como una fase o etapa en la vida.



10 de Octubre

.....
Feliz Día Mundial de la Salud Mental

Optum

De hecho, las condiciones de salud mental son condiciones médicas. Y se desarrollan como resultado de factores biológicos, psicológicos y sociales. Pueden afectar a personas de todos los orígenes, geografías y demografías.

¿Están relacionadas las condiciones de salud física y mental?

Las enfermedades mentales pueden afectar todas las áreas de su vida, incluida su salud general, sus relaciones, su carrera y sus finanzas. Al igual que la salud física, es decir, el bienestar general de tu cuerpo, puede hacerlo.

Las personas pueden experimentar uno u otro, o ambos. Es decir, las condiciones de salud física y mental pueden ser problemas de salud separados. Pueden ser problemas de salud interconectados. Y también pueden causarse o contribuir uno al otro.

Las personas que tienen problemas de salud mental a menudo experimentan síntomas físicos. Por ejemplo, las personas con depresión pueden sufrir dolores de cabeza, fatiga o problemas digestivos. Y las personas con trastornos de ansiedad pueden experimentar problemas estomacales, de sueño y de concentración.

¿Qué puedo hacer para ayudar a mi salud mental y bienestar?

Existen muchas formas comprobadas de ayudar a nutrir su salud mental y emocional. Empiece por pensar en formas de gestionar el estrés de forma proactiva, mantener el optimismo y desarrollar la resiliencia. Por ejemplo, para controlar el estrés, evite comprometerse demasiado en el trabajo y en su vida personal.

Además, haz cosas que te ayuden a liberar tensiones. Tómate el tiempo para relajarte, mover tu cuerpo, reír y participar en actividades divertidas que disfrutes.

Establecer conexiones sociales significativas con personas edificantes también puede ayudar a traer alegría y positividad a su vida. También lo es practicar la gratitud, que puede ayudarte a recordar lo bueno de la vida incluso en tiempos difíciles.

Y si tiene un problema de salud mental, practique el cuidado personal y busque apoyo.

Material de referencia:

American Psychiatric Association, "Stigma, Prejudice and Discrimination Against People with Mental Illness." www.psychiatry.org/patients-families/stigma-and-discrimination Accessed July 17, 2023.

Centers for Disease Control and Prevention, "About mental health." <https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm#:~:text=Mental%20health%20includes%20our%20emotional,others%2C%20and%20make%20healthy%20choices.&text=Mental%20health%20is%20important%20at,childhood%20and%20adolescence%20through%20adulthood> Accessed July 19, 2023

BetterHealth Channel, "Stigma, discrimination and mental illness." www.betterhealth.vic.gov.au/health/servicesandsupport/stigma-discrimination-and-mental-illness#challenging-stigma-associated-with-mental-illness Accessed July 17, 2023.

Mental Health Foundation, "Physical health and mental health." <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/physical-health-and-mental-health#:~:text=As%20well%20as%20this%2C%20mental,an%20upset%20stomach%2C%20for%20example> Accessed July 19, 2023.

Mental Health Foundation, "Stigma and discrimination." <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/stigma-and-discrimination#:~:text=Stigma%20and%20discrimination%20can%20also,in%20a%20cycle%20of%20illness> Accessed July 18, 2023.

Mind, "Depression." www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/depression/causes/#PhysicalHealthProblems Accessed July 19, 2023.

World Health Organization, "Mental Health." www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response Accessed July 18, 2023.

WF11327929 141749-082023