

CUIDADOS EN LA SALUD MENTAL

Mucho se ha especulado en lo que respecta a la salud mental, como por ejemplo que es para la gente que está "loca"; cuando a lo que hace referencia es, a cómo una persona maneja su vida—cómo manejan el estrés, se relacionan con los demás y toman decisiones. Así como una buena salud física, una buena salud mental es importante en cada etapa de la vida—inclusive la infancia.

Por otro lado, en cuanto a que los trastornos de salud mental no afectan a los niños; la verdad es que, uno de cada cinco niños tiene un problema de salud mental. Así como algunos niños tienen padecimientos físicos como Asma, algunos niños tienen trastornos de salud mental como AD/HD (Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad) o depresión.

Por todo lo anterior es importante tener en cuenta las siguientes recomendaciones.

- ❖ Aprender a reconocer los síntomas del estrés. Aminorar sus efectos negativos es indispensable para un bienestar completo. Presentar dolores de cabeza, de espalda, insomnio, apatía, pesadillas y cambios de humor, es muestra de estar sufriendo de estrés. Se hace necesario la consulta con un médico.
- ❖ Alertas. Si se tiene una úlcera, caída del cabello, sarpullidos, constipación, diarrea, anorgasmia o compulsión a comer, podría ser indicación de que el problema radica en la mente antes que en lo físico.
Visitar a un profesional.
- ❖ Un buen estado físico ayuda a manejar niveles lógicos de estrés. Una dieta sana, menor consumo de alcohol, abandonar el cigarrillo, disminuir el café y hacer ejercicios también colaborarán con la salud mental.
- ❖ Escuchar música. En casa, en el trabajo o en diferentes lugares. La música que se prefiera. Se puede llevar un aparato reproductor portátil y poner así un agradable filtro entre los agresivos ruidos de la "civilización" y el cerebro.

- ❖ Programar periodos de descanso. Así como en el colegio cada 45 minutos dan permiso para salir a jugar, como adultos, se tiene la misma necesidad. Interrumpir las tareas, estirarse, distraerse. Permite rendir más y mejor.
- ❖ Tomar el tiempo para comer. Engullir la comida a grandes bocados no es lo mejor para el sistema digestivo; tampoco para los niveles de estrés.
- ❖ No sobredimensionar las malas noticias. Todo el mundo tiene problemas, sean afectivos o laborales. Y además, vivimos en una sociedad muy compleja. Si uno se engancha, dan ganas de irse a vivir a Marte. La realidad es seria, pero no terrible. Y también existen las buenas noticias.
- ❖ Un viejo proverbio chino dice: "Si el problema tiene solución, no tiene sentido preocuparse. Si el problema no tiene solución, tampoco tiene sentido preocuparse". Esto ayudará a encontrar más rápido una salida o permitirá encarar el asunto desde otra perspectiva, sin pánico.
- ❖ Conceder caprichos. Cada tanto, un masaje porque sí, un baño de inmersión, la compra de algo no planificado, una salida espontánea y otras variantes ayudan a relajar la mente. No se puede vivir siempre con la disciplina de un monje tibetano. Es estresante.
- ❖ Respirar ante situaciones de estrés, el cuerpo humano reacciona igual que lo hacía hace miles de años en presencia de un predador. Lleva la sangre a los miembros inferiores y genera una respiración agitada y superficial. Si se respira profundamente ante un inconveniente, se podrá analizarlo con más calma.
- ❖ El cerebro no es un músculo, pero no está mal entrenarlo. Participar en juegos que exijan pensar, leer, disfrutar buen cine, anotarse en un curso de algo que le guste. Un cerebro entrenado tarda más en mostrar signos de deterioro.
- ❖ Establecer prioridades. Una meta a lograr es trabajar con inteligencia, utilizando la tecnología, delegando responsabilidades, con un plan de tareas y de objetivos. Con prioridades claras nos preocuparemos más por lo que importa y menos por lo superfluo.
- ❖ El entorno es muy importante. Si bien a veces no hay más remedio que trabajar ocho horas por día en una oficina sin ventanas, o el presupuesto alcanza sólo para un ambiente con vista a la luz, siempre queda el recurso de poner una planta, pintar con colores claros, elegir un cuadro que invite a soñar.

- ❖ Disfrutar la naturaleza. Un paseo por la playa, un día de campo, una excursión al parque pueden hacer más por la salud mental que supuestas distracciones propias de las grandes ciudades, como ir al shopping, hacer cola para conseguir entradas a un evento multitudinario o tomar café tras café en un bar con el humo de los colectivos en la nariz.
- ❖ Respetar los horarios y programaciones vinculadas a tareas y compromisos, pero siendo flexible ante una eventualidad que impide cumplir con lo planeado. La rigidez extrema sólo ayudará a alterar el equilibrio mental.

SALUD MENTAL

**NO ES COSA DE LOCOS,
ES COSA DE TODOS.**

