

10 de octubre de 2021.

El día mundial de la Salud Mental.

¿Por qué sería necesario establecer un día específico para hablar de Salud Mental? ¿Tendrá que ver con la lucha por su reconocimiento, visualización, erradicación de mitos y estigmas en torno a este tema? ¿Qué es la Salud Mental? ¿Por qué hablamos de salud física por un lado y de salud mental por otro? ¿Tendrá que ver con los antiguos dualismos de la filosofía (cuerpo-alma de Aristóteles o el dualismo cartesiano)? Pero si somos seres sumamente complejos en dónde todo nuestro organismo está inter e intra-relacionado entre sí y con el medio: ¿no deberíamos hablar de la salud integral de las personas?

La Salud Mental ha sido históricamente excluida: aislando a los enfermos mentales en instituciones asilares, en base a falsas creencias sobre su peligrosidad. Por eso es necesaria una permanente reflexión en torno a estas temáticas.

En 1995 la Federación Mundial para la Salud Mental y la Organización Mundial de la Salud (OMS) instituyeron el 10 de Octubre como día para contribuir en la toma de conciencia acerca de los problemas de Salud Mental y poder erradicar los mitos y estigmas en torno a este tema.

Hoy sabemos que la salud mental no debe atenderse de forma diferente de la física: **la salud es una sola**, bio-psico-social. Si bien existen profesiones diferenciadas, especialidades para atender distintos padecimientos, la comunidad también es parte de los espacios de promoción de la Salud.

Con la pandemia de COVID, pudimos observar un incremento en el reconocimiento y visualización del cuidado de las emociones. Las personas que se desempeñaron -y lo siguen haciendo- en los distintos centros de salud (al igual que algunas personas deportistas durante las olimpiadas de Tokio 2020), han expresado abiertamente la necesidad del cuidado de sus emociones y la necesidad de cuidarse de manera integral. El hecho de haber tenido que estar confinados durante cierto tiempo, trajo efectos emocionales y la Salud Mental pasó a estar en la agenda mediática.

Esto nos presenta un desafío, y como tal, una gran oportunidad para poder seguir trabajando en esta dirección de reconocimiento y de abordaje integral: sin juicios de valor, sin estigmas, sin términos descalificativos; ya que cuando hablamos de padecimiento físico, sea una quebradura en un hueso o una apendicitis, etc. no realizamos un juicio de valor sobre la persona que se está tratando esa lesión o dolencia. Pero ¿qué suele pasar con el padecimiento mental?

Reconocer y entender los padecimientos mentales es un importante **primer paso para romper con estereotipos y falsas creencias**. Aquí algunas aclaraciones en torno a esto:

- El padecimiento mental no es irreversible: puede afectar de modo parcial y/o transitorio la vida de una persona.
- Las personas con enfermedad mental no deben ser aisladas de su comunidad: todas las personas tienen derecho a recibir atención sanitaria, ser acompañadas por sus afectos y en su comunidad
- Las situaciones por consumos problemáticos de sustancias son problemáticas de salud, no de justicia. No deben abordarse desde una perspectiva policial para evitar la criminalización de los consumidores problemáticos.
- Hay que llamar a las personas por su nombre, no por la enfermedad que padecen.
- Cualquiera de nosotros/as puede atravesar un padecimiento mental. Puede ser un amigo, un familiar, etc.
- **Un diagnóstico de padecimiento mental no autoriza ni implica que se considere a una persona discapacitada o peligrosa.**

En nuestra provincia, existe una Ley desde los 90 y a nivel nacional desde el 2010, La [Ley Nacional de Salud Mental](#) nro. [26.657](#), que garantizan los derechos de las personas con padecimiento mental. Dicha ley establece que el mejor tratamiento para los padecimientos mentales son siempre en cercanía y conexión con la comunidad de origen; y la internación debe ser el último recurso utilizado, solo en períodos de crisis, por el tiempo más breve posible en hospitales generales.

Salud Mental no implica estar todo el tiempo feliz. Tenemos que poder salir del mandato de mostrarse siempre exitoso, agradable o fuerte y abrir un espacio validante a las emociones displacenteras. En esta área se pone aún más en evidencia la salud-enfermedad como un proceso o continuum.

Los padecimientos mentales no son un problema poco frecuente. Estudios de la OMS/OPS dan cuenta de que los trastornos mentales están dentro de las cinco primeras causas de enfermedad en América. El alcohol y la depresión son los problemas más frecuentes en Salud Mental. En Argentina, 1 de cada 3 personas presenta un problema de salud mental a partir de los 20 años. Las problemáticas más frecuentes son los trastornos de ansiedad, del estado de ánimo y los problemas por consumo de sustancias (UBA APSA OMS MSAL – 2015).

Para tener en cuenta:

- Cada etapa del ciclo de la vida, además del sello subjetivo, particular, único e irrepetible de cada persona; lleva el sello del medio cultural, social e histórico desde el cual se manifiesta (contexto).

- Los conflictos pueden ser el motor del crecimiento.
- La capacidad de reconocer los propios estados emocionales, operarán como una brújula interior, que nos guiará en el mundo.
- Valorar y potenciar la comunicación: mantenga con frecuencia comunicación con sus afectos, vecinos y/o colegas para poder compartir sentimientos y experiencias. No aislarse.
- Hablar sobre sus preocupaciones y sentimientos (poner en palabras) nos puede ayudar a encontrar formas de atravesar determinadas circunstancias.
- Recibir apoyo y atención de otros puede brindar alivio y evita la sensación de soledad.

Si llega a manifestar un cambio significativo en relación a su forma de actuar anterior, si el malestar o el estrés le impiden realizar las tareas habituales, si pierde la capacidad de disfrutar o su estado de ánimo se altera; no dude en buscar el apoyo de un profesional de Salud Mental.

En Bariloche, puedes hacerlo en:

- Servicio de Salud Mental Hospital Ramón Carrillo.
- Centros de atención primaria de la Salud (CAPS).
- Obras Sociales y prepagas (está dentro del Plan Médico Obligatorio).
- Profesionales psicólogos habilitados.

Lic. Victoria Perdomo. M.P.: 947
Lic. Carolina Pereyra. M.P.:2081
Lic. Cecilia Scarnichia. M.P.:1730

Colegio de Psicólogas y Psicólogos de la Zona Andina de Río Negro.