

image not found or type unknown



www.juventudrebelde.cu

image not found or type unknown



**Día Mundial de la Salud Mental 2018 por una educación inclusiva Autor: OMS Publicado: 11/10/2018 | 09:38 pm**

## **Fuerte y vulnerable**

La salud mental de miles de jóvenes en el mundo se ve amenazada por tabúes y silencios incómodos. Conozca datos y estadísticas en una semana que celebra el Día Mundial de la Salud Mental

**Publicado: Jueves 11 octubre 2018 | 09:06:07 pm.**

**Publicado por: Juventud Rebelde**

Llegue a su casa y cuénteles a su esposo, o a su familia, que tiene un amigo en problemas. Cuénteles que su amigo no puede dormir bien, ha perdido el apetito, le duele la cabeza sin razón aparente y que todo esfuerzo físico le parece inmenso. Últimamente, detalle, se le ve muy delgado y, para colmo, irascible.

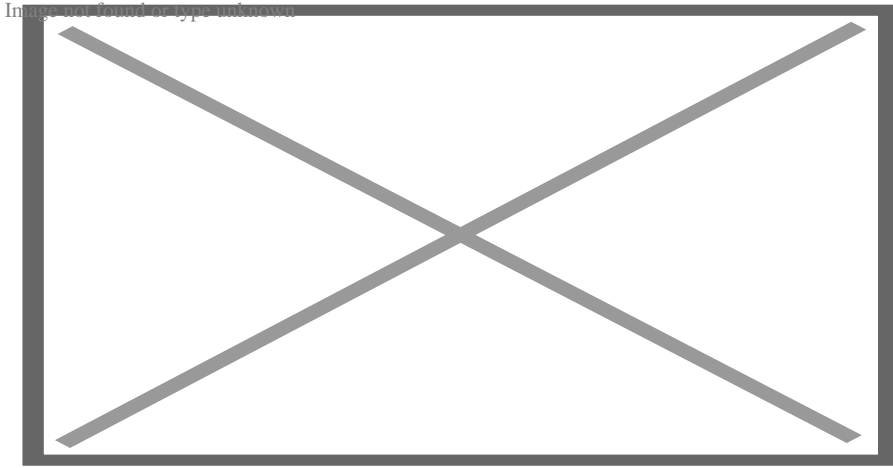
Si se decide a hacer el experimento, tal vez constate que las primeras suposiciones de su compañero serán, casi seguro, sobre cualquier virus de paso. Pero la segunda parte del experimento es aún más clarificadora. Si luego de respuestas conjuntas llegan a esbozar que su amigo puede estar padeciendo algún tipo de problema emocional, o mental, la reacción del oyente será más bien prejuiciosa, y por momentos hasta de un sutil miedo.

«Anda con una bobería», «Ahora le ha dado por no salir del cuarto», «Qué de niñería tiene este muchacho, tendrá que pasarse unos días con su papá», «Yo no puedo deprimirme, tú sí, porque tienes tiempo para eso», «Mi sicólogo soy yo mismo»... Frases de este tipo parecen presionar a quienes se atreven a demostrar, o a contar que sufren de algún síntoma de trastorno mental. Incluso en sectores con niveles de desarrollo cultural avanzado, la salud mental parece persistir en el campo de los temas tabú. Y eso no sería mucho problema si no

fuera por lo que cuentan los números.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) unos 450 millones de personas en el mundo sufren actualmente trastornos mentales. De ellos, la mayor parte sufre de depresión, mientras en segundo lugar, el alcoholismo sigue azotando con su cola roja.

Si a este cuadro sumamos que cada año se pierden 800 000 vidas debido al suicidio, y que esta es la segunda mayor causa de muertes en el grupo de 15 a 28 años, entonces hay que aprovechar al máximo que exista un día dedicado a concientizar sobre la salud mental cada 10 de octubre.



## **Mente sana... y joven**

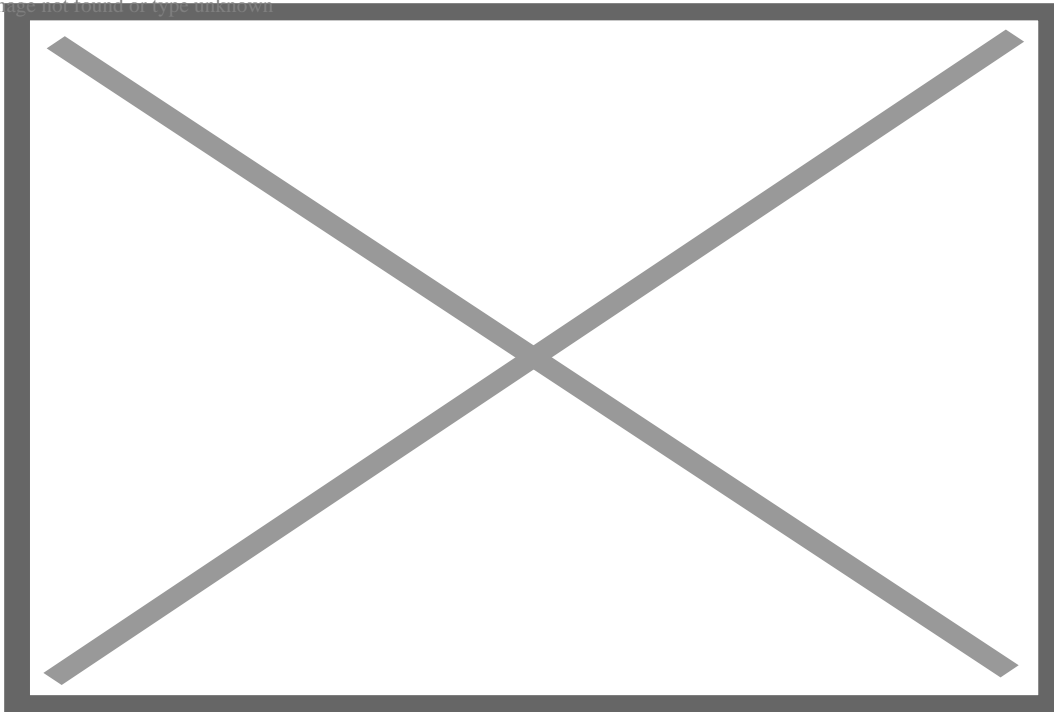
Pero si ya es difícil acceder a visibilizar este tipo de problemas, todavía es más complejo que se comprenda que también en edades tempranas hay quienes necesitan ayuda.

¿Cuántos jóvenes cuentan a sus padres que están sufriendo de una falta total de ganas de asumir el día?

¿Cuántos tienen en secreto alguna vez un pensamiento de suicidio o de confusión extrema? ¿Cuántos se sienten tan presionados por problemas cotidianos como el abuso psicológico o un estilo competitivo de vida que preferirían no socializar? Si todavía nos sentimos incómodos con estas preguntas, es porque las respuestas siguen necesitando ser dichas.

El libro blanco de psiquiatría del niño y del adolescente, de la Fundación Alicia Koplowitz, estima que una quinta parte de los menores de 18 años padece algún problema de desarrollo emocional o de conducta. De esos problemas, el 70 por ciento comienza antes de los 18 años.

Image not found or type unknown



## **El porqué de las cosas**

Si bien los trastornos mentales se consideran multifactoriales, condiciones como los cambios acelerados en la etapa juvenil, tanto a nivel físico como social; las variaciones en las dinámicas de interacción social, con las tecnologías como nodo de intercambio en ascenso, y todo lo que ello genera a nivel de ámbito familiar, entre otros factores, pueden estar en la raíz de que las edades tempranas sean vulnerables a la angustia.

Si los primeros síntomas de estrés agudo, ansiedad, o frustraciones no son detectados adecuadamente, ni cuentan con apoyo, entonces es fácil que deriven en problemas emocionales y mentales de mayor envergadura antes de los 14 años.

Además, la OMS alerta en su sitio oficial: «También hay muchos adolescentes que viven en zonas afectadas por emergencias humanitarias, como conflictos, desastres naturales y epidemias, y los jóvenes que viven estas situaciones son particularmente vulnerables».

## **Ser parte de una solución**

Como suelen aconsejar los trabajadores de la Salud Mental, puede que mucho comience por cuidarnos entre nosotros mismos. Pero ciertamente, concientizar y hacer más visible el problema, por encima de tabúes aprendidos, es un buen inicio.

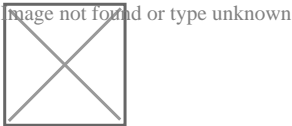
Dejar de ver los problemas mentales como signo de debilidad, y considerar la terapia psicológica como una herramienta para afrontar mejor la vida para cualquier persona son dos metas por ganar aún.

Otro salto que dar, desde el área lingüística, sería dejar de usar términos de la psiquiatría para referirse despectivamente a rasgos de carácter que no constituyen entidades clínicas. Llamar a alguien «retrasado», o «bipolar», a la larga, termina por generar una idea distorsionada de lo que es una patología mental como una marca negativa y denigrante en los individuos.

También otro paso por ganar en este sentido vendría por el camino del prejuicio al diagnóstico, pues percibir un problema emocional como una enfermedad que pesa sobre el sujeto proviene en parte del uso desmedido de etiquetas que no dejan ver los trastornos como síntomas pasajeros y tratables.

Afortunadamente se ha vuelto común que celebridades del mundo musical y del cine apoyen la concientización sobre pedir apoyo mental. Estrellas como las cantantes Adele, Mariah Carey, Lady Gaga, Demi Lovato, el multipremiado nadador Michael Phelps, entre muchos otros, han dado el valiente paso de hablar públicamente sobre etapas de desajuste emocional en sus vidas.

Juventud Rebelde te regala también algunos consejos para tu bienestar mental.



**La multipremiada Adele ha hablado de sus etapas de problemas emocionales en público, para inspirar a otros a buscar ayuda sin prejuicios. Foto: Twitter**

## Acción vs. Pensamiento negativo

Por lo pronto, hablar de la vulnerabilidad de todo ser humano a pasar por etapas de desajuste emocional es primordial.

Perder el miedo a lo desconocido pasa por comprender que al menos el 20 por ciento de la población mundial sufre alguna vez una etapa depresiva, que varias fases de nuestra vida tienden a generar naturales sensaciones de angustia, y que esto, o buscar ayuda, no significa en absoluto que perdamos dignidad o la fortaleza como individuos.

Manejar adecuadamente las emociones diarias, sin la errónea tendencia a acumularlas o reprimirlas para luego; resolver sistemáticamente el estrés, que tampoco debe acumularse sin ser encauzado, son algunas medidas preventivas básicas.

Socializar y comunicar las emociones; cultivar un hobby de manera consciente; ejercitarse moderadamente durante la semana, y reír a propósito, generan la segregación de endorfinas, hormona del bienestar.

Si aún nos pasa la cuenta la rapidez de la vida, entonces tocará ser valientes para pedir ayuda o ayudar a quien tienes más cerca a dar el primer paso.

<http://www.juventudrebelde.cu/ciencia-tecnica/2018-10-11/fuerte-y-vulnerable>

**Juventud Rebelde** | Diario de la juventud cubana  
Copyright © 2017 Juventud Rebelde