

RECOMENDACIONES PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL 1

¿Qué es la salud mental? La capacidad de amar, disfrutar, trabajar, tolerar y tolerarse a uno mismo y a los demás. Para cuidar la Salud Mental y evitar su deterioro, debe atenderse a determinados aspectos de nuestra vida cotidiana.

Debe prestarse especial atención a dos aspectos fundamentales:

Cuidarse uno mismo.

Recomendaciones generales

- ⇒ **Aprender a conocer las situaciones capaces de generar malestar psíquico y enfrentarse a ellas. Reconocer nuestros diversos estados de ánimo:** lo que nos hace estar alegres, tristes o aquello que nos produce temor.
- ⇒ **Aprender a estar en paz con uno mismo**, conociendo lo que podemos y lo que no podemos cambiar de nosotros mismos, incluido el aspecto de nuestro cuerpo. Esto quiere decir aceptar nuestras capacidades y nuestras limitaciones.
- ⇒ **Resistirse al entorno consumista.** Gastar más en los deseos que en las necesidades puede generar decepción y ansiedad.
- ⇒ **Dedicar parte de nuestra actividad a labores relacionadas con la solidaridad con los demás** sin una contrapartida económica, puede reportar le compensaciones no comparables con ningún trabajo remunerado.
- ⇒ **Disfrutar del tiempo libre cuando se dispone de él**, empleándolo en actividades de ocio que sean satisfactorias y cuidar aspectos de nuestra vida cotidiana como la dieta, el ejercicio físico y el sueño.

Dieta

- ⇒ **La dieta debe ser variada, sana, agradable y adecuada en calorías** para mantener un peso adecuado. Debe reducirse el consumo de grasas animales, de azúcares refinados y dulces, evitando también un exceso de bebidas con cafeína y el consumo excesivo de alcohol.
- ⇒ **Respetar los horarios para las comidas y tomarse el tiempo necesario para disfrutar de la alimentación**, así como hacer lo posible para disfrutar y cuidar las relaciones en todas las ocasiones en que se pueda comer en familia.

Ejercicio físico

- ⇒ **Realizar ejercicio físico de forma regular aumenta la esperanza de vida y ayuda a mantener la salud física y mental.** Adáptelo a su circunstancia e intégrelo en su vida cotidiana: caminar, subir escaleras, pasea... **Realizar unos 30 minutos de actividad física moderada, la mayoría de los días de la semana, es suficiente para conseguir los efectos saludable que conlleva el ejercicio físico.**

Sueño

- ⇒ **Es conveniente mantener un patrón de sueño regular todos los días, acostándose y levantándose a la misma hora.** Si el sueño es reparador (sin interrupciones bruscas ni sobresaltos), será suficiente dormir unas 7-8 horas diarias, (aunque el tiempo varía entre individuos).
- ⇒ **Intente realizar alguna actividad ligera y relajante la hora previa al acostarse** (tomar una ducha, leer...), evitando situaciones que le activen o impliquen emocionalmente.
- ⇒ Cuando decida acostarse utilice la cama solo para dormir, (no vea la TV, o lea...).
- ⇒ **Evite el consumo de bebidas con cafeína y el alcohol;** puede fragmentar el sueño. En cambio, tomar algo ligero, como un vaso de leche antes de acostarse puede ayudar a conciliar el sueño.

RECOMENDACIONES PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL 2

Cuidar a los demás.

Recomendaciones generales

- ⇒ **Compartir las cosas de cada día con una o más personas de confianza** protege de los trastornos mentales. Los animales de compañía pueden ayudar.
- ⇒ **Compartir los problemas con otras personas que han pasado por circunstancias parecidas a las nuestras.** Esto ayuda a encontrar una solución a nuestro conflicto y a sentirse menos solos.
- ⇒ **Dedicar tiempo a la familia y a los amigos**, alimentado estas relaciones constantemente y buscando ese tiempo necesario para dedicarles.
- ⇒ **Procurar hacer nuevas amistades y conservar las ya existentes.** Los amigos ayudan a sentir mayor confianza en uno mismo. La amistad presupone un intercambio. Dar apoyo a los demás y, a la vez, recibir su soporte.
- ⇒ **Relativice las preocupaciones que le crea su trabajo.** Procure “desconectar” tras la jornada laboral.

En ocasiones, sin embargo, aún intentando cuidar el equilibrio mental, las personas sienten que su salud se resiente y se ve afectada por diversas circunstancias: el trabajo, las dificultades económicas, los conflictos de la relación con los demás, los problemas de salud (propios o de los allegados) o por alguna razón no identificada. **En estos casos conviene tomar una decisión que puede ser crucial para no alargar un sufrimiento, evitable en la inmensa mayoría de los casos.**

¿CUÁNDO PEDIR AYUDA A UN PROFESIONAL?

- **Cuando los sentimientos de malestar llegan a desbordar, haciendo sentir que no se disfruta de la vida suficientemente.**
- **Cuando se aprecia que nuestro estado de salud no es adecuado o aparecen síntomas (mareos, dolores de cabeza, vértigos,...) que no nos explicamos y que antes no se padecían.**
- **Cuando se vive el trabajo como una sobrecarga, cada vez mayor.**
- **Cuando existen conflictos en el hogar que ponen en peligro la estabilidad de la familia.**
- **Cuando, tras la muerte o la pérdida de un ser querido, existen dificultades para “tirar adelante”.**
- **Cuando existe consumo excesivo de alcohol o consumo de otras drogas que interfieren con la propia vida.**