Noticias

Salud mental: acabar con los estigmas y dar prioridad a la asistencia

Escrito por: Horiens - 04/09/2023

Vivimos en una sociedad que sobrevalora el ideal de la vida perfecta, dejando poco espacio para las vulnerabilidades que forman parte de la experiencia de cualquier ser humano. En Internet, la gente comparte momentos memorables, en lugares paradisíacos, con gran compañía. Pero a la hora de enfrentarse a sus propias debilidades o a las dificultades emocionales de alguien cercano, suele faltar habilidad.

“Lo tienes todo, un trabajo estupendo, una familia que te quiere. ¿Cómo puedes estar deprimido? Mira el lado positivo!”. Para algunas personas, este tipo de argumento puede sonar como una “charla de ánimo”, pero en realidad es un claro ejemplo de lo que no hay que hacer cuando nos enfrentamos a alguien con problemas psicológicos.

Cuando se trata de salud mental, existen muchos mitos y prejuicios que dificultan la acogida adecuada de quienes lo necesitan. Es probable que hayas oído a alguien decir “Eso es sólo para llamar la atención” o “Es sólo una fase, pasará pronto”, cuando se refiere a una persona con depresión, por ejemplo.

Mientras tanto, cada 45 segundos una persona se quita la vida en el mundo y casi siempre la causa está relacionada con alguna enfermedad mental. El suicidio es un problema de salud pública con importantes repercusiones sociales, por lo que su prevención es el eje central de la campaña Septiembre Amarillo. El objetivo es informar y concienciar a la sociedad sobre este problema.

“Nuestra sociedad no contempla la salud mental como debería. Existe el mito de que quien va a terapia está loco, por eso campañas como Septiembre Amarillo son fundamentales. Cuando me conozco a mí mismo, cuando me cuido, repercute en todos los ámbitos de mi vida. La gente entiende de cuestiones técnicas, pero no sabe manejar sus propias emociones, no sabe escuchar a los demás y, cuando lo hace, suele ser con una actitud crítica”, afirma Daniele Rafael, especialista en Comunicación No Violenta.

Daniele, que durante dos años trabajó como voluntaria en el Centro para la Valoración de la Vida (CVV), ofreciendo apoyo emocional gratuito a la población, señala que la escucha empática es una de las herramientas más importantes para acoger a las personas. “Es esencial hablar de lo que sientes y a menudo la gente no encuentra ese espacio. El mero hecho de exponer lo que pasa, sin ser juzgado ni reprimido, ya tiene un impacto significativo. A menudo he visto a personas que llaman tristes o desesperadas y a los 10 minutos están de otro humor”, afirma.

Dejar de lado la salud mental o intentar afrontar los problemas emocionales por uno mismo cuando empiezan a repercutir en distintas áreas de la vida puede conducir a una situación de riesgo. Por eso es importante buscar ayuda especializada, sobre todo ante signos como desánimo y falta de placer en las actividades, autodesprecio, aislamiento, descuido de la higiene personal, autolesiones, abuso de sustancias e irritabilidad.

Si cree que algo va mal, no deje que los prejuicios le impidan buscar ayuda. Cuanto antes busque ayuda, mejor para tomar medidas preventivas sobre su salud. Confíe en su seguro médico para encontrar profesionales que le ayuden en su camino hacia una vida de mayor bienestar. Haga clic aquí para obtener más información.