

ARTÍCULO INTEGRADO

Volver a lo básico: Información práctica sobre salud mental

Desde el comienzo de la pandemia, cada vez se habla más de salud mental. Un número creciente de personas está empezando a verlo como lo que es: un componente importante de su salud y bienestar general, al igual que su salud física. Pero los problemas de salud mental, los recursos y las conversaciones pueden seguir pareciendo complicadas y fuera de alcance.

¿Existen señales de alerta comunes para los problemas o crisis de salud mental? ¿Factores específicos que pueden conducir a problemas de salud mental o incluso a crisis? ¿Qué recursos existen y cómo puedo saber si son adecuados para mí?

Muchas personas están aprendiendo sobre temas de salud mental por primera vez. Tener un conocimiento generalizado del tema puede ayudarle a estar más informado si usted o alguien que conoce está experimentando un problema o crisis de salud mental. Alrededor de la mitad de las personas en los EE. UU. cumplirán los criterios de problema de salud mental que se puede diagnosticar en algún momento de su vida, por lo que todo el mundo debería saber a qué atenerse.

Todo el mundo debería tener el apoyo necesario para prosperar. Las comunidades que han sido oprimidas históricamente y en la actualidad se enfrentan a una carga de salud mental más profunda debido al impacto añadido del trauma, la opresión y el daño.

A menudo no hay una sola causa para un problema de salud mental. En cambio, hay muchos factores de riesgo posibles que pueden influir en la probabilidad de que una persona sufra un problema de salud mental o en la gravedad de los síntomas.

Algunos de los factores de riesgo de los problemas mentales son: los traumas, que pueden ser eventos de una vez o continuos; el entorno y su repercusión en la salud y la calidad de vida (también conocidos como determinantes sociales de la salud, como la estabilidad financiera y el acceso a la atención médica); la genética; la química del cerebro; y los hábitos y el estilo de vida, como la falta de sueño.

Por supuesto, comprender los factores de riesgo de un problema de salud mental puede ser más difícil cuando se trata de la propia salud mental. Dedique un tiempo para preguntarse sobre sus pensamientos, sentimientos y comportamientos para ver si esto es parte de un patrón que puede ser causado por un problema de salud mental. Aquí tiene algunas preguntas para empezar:

- ¿Las cosas que antes eran fáciles han empezado a ser difíciles?
- ¿La idea de realizar tareas cotidianas como hacer la cama le parece ahora muy, muy difícil?
- ¿Ha perdido el interés por las actividades y aficiones que solía disfrutar?
- ¿Se siente irritado, posiblemente hasta el punto de arremeter contra las personas que le importan?

Nuestra sociedad se centra mucho más en la salud física que en la mental, pero ambas son igual de importantes. Si le preocupa su salud mental, hay varias opciones disponibles. No está solo: la ayuda está disponible y la recuperación es posible. Puede ser difícil hablar de sus inquietudes, pero el simple hecho de reconocer que tiene dificultades es un paso realmente importante.

Tomar una prueba de salud mental en mhascreening.org puede ayudarle a entender mejor lo que está experimentando y a obtener recursos útiles. Después, considere la posibilidad de hablar con alguien de confianza sobre sus resultados, y busque un profesional para encontrar el apoyo que necesita.

Aunque es posible que no necesite esta información hoy, conocer los aspectos básicos de la salud mental le permitirá estar preparado si alguna vez lo necesita. Visite mhanational.org/may para obtener más información.