

Cambiamos la manera como pensamos acerca de la salud mental

La salud mental es el estado de bienestar en el que un individuo puede reconocer sus habilidades, hacer frente al estrés de la vida, trabajar productivamente y hacer una contribución a la comunidad. Así lo define la Organización Mundial de la Salud. Esta definición incluye también el cuidado de la salud física y la salud espiritual e intelectual. Cada una de estas áreas de salud debe encontrar un equilibrio saludable, de lo contrario afecta la salud mental del individuo.

Los trastornos y las enfermedades mentales afectan los pensamientos de una persona, el estado emocional, el comportamiento y también la habilidad de poder cumplir las responsabilidades cotidianas y mantener relaciones personales saludables. Por esa razón es importante actuar rápidamente y buscar la ayuda profesional necesaria y adecuada.

Si pensamos en otras enfermedades como por ejemplo el cáncer, la diabetes, la presión alta u otras, en la mayoría de los casos no esperamos años para tomar nuestras medicinas. Tan pronto el médico nos dice que nuestra salud está en peligro, actuamos. De igual importancia es que nuestra salud mental y otras áreas en nuestra vida puedan funcionar de una manera equilibrada. Es muy importante que tengamos una salud mental saludable para llevar nuestra vida cotidiana.

Hay varios tipos de enfermedades mentales reconocidas en los Estados Unidos y es necesario conocer los síntomas y estar alerta para buscar tratamiento a tiempo. La detección temprana de las enfermedades mentales se conoce como la identificación e intervención temprana. En la mayoría de los casos los síntomas de una enfermedad de salud mental empieza a la edad de los 14 años. Sin embargo, muchas veces las personas no se dan cuenta de que sus síntomas son causados por una condición de salud mental o sienten vergüenza de buscar ayuda por el estigma asociado con la enfermedad mental. También está la barrera del lenguaje. Pero aunque la realidad es que si bien hay retos en la obtención de estos servicios, cada día se están creando más programas que tratan la salud mental de las minorías y en nuestra lengua.

Una forma de comprobar si usted puede estar experimentando síntomas de una condición de salud mental es realizar una prueba de salud mental. Visite www.mhascreening.org para realizar una prueba rápida y confidencial. Utilice los resultados de su prueba para comenzar una conversación con su médico regular o un amigo o familiar de confianza y comience el trabajo de obtener la ayuda necesaria para recuperar su salud mental. Para más información, visite www.mentalhealthamerica.net.