

Salud mental, conexión con tu Ser

Neda Drpic



EL 12,5% de todos los problemas de salud está representado por los trastornos mentales, una cifra mayor a la del cáncer y los problemas cardiovasculares. CERCA DE 800.000 personas se suicidan cada año, siendo la segunda causa de muerte en personas de 15 a 29 años en el mundo. ¿no creen que sea importante empezar a preocuparse por la salud mental en el mundo?

Con el tiempo aprendí lo importante que es la salud mental en nuestras vidas, es la forma en que pensamos, nos relacionamos, tomamos decisiones, vivimos, etc. Para algunas personas puede ser muy difícil cuidar su salud mental ya que no saben que es importante o solo ignoran su bienestar emocional y siguen con sus vidas trabajólicas sin detenerse a pensar si son felices o cómo se sienten día a día. La salud mental es un trabajo, un proceso por el cual todos los seres humanos tenemos que pasar, lo que quiero decir es que todos debemos preocuparnos de nosotros mismos y descubrir nuestra mejor versión, puede ser en cualquier momento de la vida.

Evidentemente lo más apropiado sería que existiera una cantidad más alta de personas que tienen una mejor salud mental o trabajan en ella, sin embargo no es así, hay mucha gente con depresión, ansiedad, baja autoestima, inseguridades, enfermedades, que no les permiten brillar, ser felices, enfocarse en uno mismo, amarse, amar a otros, etc. A nivel internacional, Chile es uno de los países con peor salud mental. Los y las menores de 6 años lideran el "ranking" y los estudiantes de entre 6 y 18 años tienen casi el doble de enfermedades

Mentales comparadas con indicadores internacionales, somos además uno de los países que menos invierte en salud mental, comenta la Dra. Vania Martínez en un reportaje.

La salud mental te permite tener salud física, pero no necesariamente la salud física te permite una buena salud mental, con esta reflexión te das cuenta de la importancia de esta en nuestras vidas. Es necesario promover la salud general y no sólo actuar cuando se la pierde, para lo cual es fundamental entender que no hay salud general sin salud mental. El dato insostenible es que hoy Chile gasta solo un 2% de su presupuesto anual de salud en salud mental, cifra muy inferior al 6% que recomienda la OMS.

En conclusión, la buena salud mental conduce a una imagen positiva de uno mismo y, a su vez, a relaciones satisfactorias con amigos y otras personas. Tener una buena salud mental le ayuda a tomar buenas decisiones y afrontar los desafíos de la vida en el hogar, el trabajo o los estudios. También creo que a nivel mundial no se ve como algo primordial por lo que hay unos altos porcentajes y cifras de una deteriorada salud mental y como posible solución considero personalmente que debería ser incrementada a la educación. Si hubiera una enseñanza desde que somos pequeños tendríamos más capacidades en el ámbito social, laboral y personal ya que aprenderíamos sobre el autocontrol, inteligencia emocional, ser más positivos y pacientes al buscar soluciones, etc. Mas de 300 millones de personas en el mundo viven con una depresión, un problema de salud mental.