



HIGIENE EN SALUD MENTAL

Bajo el concepto de higiene mental se entienden todas las actividades que buscan la creación de un ambiente donde existe la prevención de comportamientos inadecuados, la preservación y el desarrollo del ajuste psicológico y el alivio del desajuste. La salud mental o el estado mental se refiere al estado de equilibrio entre una persona y su entorno socio-cultural, lo que garantiza su participación laboral, intelectual y de relaciones para alcanzar un bienestar y una buena calidad de vida.

La conservación de la salud mental le concierne a cada individuo como una actividad de la que se debe ocupar a diario: los hábitos de higiene mental. La salubridad de los hábitos psíquicos se concierne hacia adentro: el manejo del pensamiento positivo y la imaginación creativa, produciendo equilibrio interno. Otros comportamientos tienen carácter psico-social, tales como la catarsis emocional y la valoración positiva de los rasgos propios y ajenos, que resulta confirmatoria de la valía de cada persona, necesaria para poder integrar la autoestima y configurar la identidad personal.

Un ejemplo de modelo del bienestar fue desarrollado por Myers, Sweeny y Witmer y en el mismo se incluían las siguientes cinco áreas vitales:

1. Esencia o espiritualidad.
2. Trabajo y ocio.

3. Amistad.
4. Amor.
5. Autodominio.

Además doce sub-áreas:

1. Sentido del valor.
2. Sentido del control.
3. Sentido realista.
4. Conciencia emocional.
5. Capacidad de lucha.
6. Solución de problemas y creatividad.
7. Sentido del humor.
8. Nutrición.
9. Ejercicio.
10. Sentido de autoprotección.
11. Control de las propias tensiones.
12. Identidad sexual e identidad cultural.

QUE HACER?

- Diariamente de programar tiempo para descansar y relajarse (aunque sea algunos minutos), durante este tiempo trate de no pensar en sus problemas.
- Haga ejercicio por lo menos tres veces por semana; si no tiene tiempo, camine quince minutos.
- Reserve tiempo para comer y mantenga buenos hábitos alimenticios, trate de conservar su salud física, esto también favorecerá su autoestima y auto percepción.
- Cuando sienta preocupación, ansiedad, miedo o tristeza, trate de identificar cuáles son las causas que le originan esas molestas sensaciones; de no haber motivos aparentes para estar alterado y esas sensaciones se vuelven frecuentes, entonces solicite ayuda, reflexione sobre qué alternativas tiene para solucionar sus problemas.
- Sea tolerante con las personas con las que convive diariamente, esta actitud fomenta y promueve un clima de respeto.
- Mantenga la comunicación abierta y directa con sus hijos y su familia, conviva con ellos.
- En caso de existir conflictos laborales que no lo afecten directamente, manténgase al margen y no tome partido.

- Medite sobre las decisiones difíciles que tiene que tomar tratando de apreciar con anticipación las consecuencias que su solución pueda traer consigo.
- Es muy importante saber que la detección temprana de las enfermedades mentales favorece el que pueda proporcionarse una atención oportuna, con el objetivo de limitar los daños y repercusiones. De esta manera se puede cambiar drásticamente el curso de la mayoría de los trastornos mentales.
- Es importante reconocer que hay muchos valores de la propia sociedad, que pueden convertirse en factores protectores que mejoren nuestra salud mental y apoyen la rehabilitación de los que ya están enfermos; entre ellos se encuentran su alegría y optimismo, la solidaridad, la tolerancia, la hospitalidad, las costumbres y la fácil comunicación que le caracterizan. Sin duda que al conservar estos valores y promover su enseñanza y aplicación, será posible fortalecer las capacidades de los individuos y sus familias, para ser menos susceptibles ante las situaciones de riesgo o de adversidad que amenazan su salud.
- Existen otros factores protectores de la salud mental que moderan el impacto del estrés y regulan los síntomas transitorios para lograr el bienestar físico y psicosocial, además de que reducen la posibilidad de que se presente una enfermedad mental.
- Conozca y trate de aplicar y reforzar usted mismo, junto con los miembros de su familia, los factores protectores de la salud que se presentan a continuación

Además de lo anterior debemos apoyar la “promoción de salud mental” desde los siguientes niveles para lograr un trabajo conjunto:

- **Nivel individual** – Motivar los recursos propios de la persona por medio de estímulos en la auto-estima, la resolución de los propios conflictos, la asertividad en áreas como la paternidad, el trabajo o las relaciones interpersonales.
- **Nivel comunitario** – Una creciente y cohesionada inclusión social, desarrollando las estructuras de ayuda que promueven la salud mental en los lugares de trabajo, estudio y en el vecindario.
- **Nivel oficial** – El estado de cada nación comprometido en planes que reduzcan las barreras socio-económicas promoviendo oportunidades en igualdad de acceso a los servicios de salud pública por parte de los ciudadanos más vulnerables a este desorden