



CARLOS INTROINI

CEPP

Centro de Estudios
de Políticas Públicas

EDITORIAL

LA SALUD MENTAL: UN TEMA QUE INVOLUCRA Y COMPROMETE A TODOS

“Los seres humanos venimos atravesando tremendas situaciones y enfrentamientos que van dejando marcas indelebles en la psiquis universal, para muestra alcanza con ver diariamente las noticias que nos llegan a través de los distintos medios de comunicación.”

La salud mental: un tema que involucra y compromete a todos.



Carlos Introini

Vaya si se trata de un tema preocupante y álgido si los hay, para analizarlo en un breve editorial. Pero tan profundo como mis posibilidades me lo permitan, intentaré aportar desde una óptica propia, proponiendo sugerencias de acción en tal sentido.

La problemática de la salud mental se ha instalado en nuestro país de manera clara en la última década. Así lo marcan no solamente las encuestas de opinión, sino los alarmantes números que Uruguay presenta en tasas de suicidios, ansiedad, depresión, entre otros. Entiendo que la problemática de la salud mental o, mejor dicho, las soluciones a los problemas que del malestar de la misma surjan, pasa por encontrar herramientas que permitan mejorar las condiciones de vida de la persona en innumerables tópicos que lo afectan a diario y que detentan su malignidad con total impunidad e imposibilidad autovalente de ser solucionarlos por el propio sujeto.

Las emociones resultan ser reacciones inmediatas ante situaciones de la vida, actuando vertiginosamente a efectos de prepararnos ante dilemas bueno-malo. Lo positivo o negativo de las emociones es la manera en que aprendemos a enfrentarlas.

A comienzos de los años 70, el psicólogo Paul Ekman concluyó en la convergencia de seis emociones básicas, a saber: ira, asco, miedo, tristeza, sorpresa y alegría, cada una de ellas con una función determinada y específica para ayudarnos a enfrentar las distintas condiciones a las que nos vemos sometidos en la vida cotidiana

También, posterior y más recientemente, aparece el concepto de “stress”, presentado como una reacción bioquímica en la que la adrenalina y el cortisol son protagonistas de altísima relevancia frente a un problema inmediato.

Resulta ser una pesada carga mental, un estado de agotamiento, digámosle crónico, lo que realmente resulta ser una disfunción emocional causada por factores externos, habitualmente de subjetiva importancia y peso, por lo que, para el individuo suelen ser sumamente próximos.

Ese estado de stress surge por un aluvión de presiones emocionales, problemas, dilemas, coyunturas a las que nos vemos enfrentados las que, a partir de determinado punto de su avance, resultan insostenibles y para las que, indefectiblemente, se requiere una toma de acciones adecuadas.

Si dicho estado resulta extenderse en demasía en el tiempo suele denominarse “burnout”, (también conocido como síndrome de agotamiento profesional), representándose así en la etapa final del stress donde:

- aparece en el sujeto el agotamiento y fatiga a la hora de manifestar sus reacciones,
- el sujeto lo despersonaliza, distanciándose afectiva y emocionalmente de la situación,
- al sujeto ya no le importa nada más, ya nada le hace la diferencia,
- el sujeto llega a una idea de fracaso total, con sentimientos de derrota y desesperanza y
- ni que hablar de las alteraciones espontáneas en el humor del sujeto.

Y estos que he mencionado, son solo algunos de los factores que tienden a desestabilizar al ser humano. Como seres humanos, empáticos con nuestro par, debemos contribuir en atacar, reducir y, ojalá, lograr eliminar los mismos.

Superar todos estos obstáculos implica una serie de actitudes en pro de un crecimiento mental y espiritual, de carácter meramente personal para el individuo, basadas, a mi entender en la resiliencia y la adecuación a su diario vivir. En estos casos nos debe resultar fundamental contribuir con los especialistas, que tiendan a proveerle al sujeto, técnicas

técnicas específicas para poder superar cada uno de esos obstáculos, imponiéndole metas más grandes e importantes que lo alejen de los mismos.

Es de destacar y resulta indiscutible, que son muy importantes los avances en cuanto a la atención de la salud mental, ya que antes afectaban únicamente a la familia y a su círculo íntimo. En estos días, ya no sólo es así, sino que nos involucra directamente a todos como sociedad en conjunto, por lo que entiendo que debemos obligarnos a ayudar, buscar e intentar obtener soluciones a todos los obstáculos interpuestos en el camino, de manera que le permitan a quien sea rehén de los “males” citados, disfrutar de su vida de manera digna y sana.

Y para ese sujeto se requieren acciones, trabajosas sí, pero con muchísima fe en las actitudes del hombre y en la verdadera condición humana, en esa empatía a la que hacía referencia, creyendo conscientemente que hay algo, racional e intuitivo que, de manera inteligente, nos lleva a colaborar en recomponer esas vivencias nocivas.

Y tal vez me anime a mencionar algunas de las medidas que sean pertinentes y convenientes, una vez detectada de alguna manera esas vivencias:

- hacerle notar, gentilmente, la condición en que se encuentra, frontal y sinceramente,
- que admita que las coyunturas suelen ser diferentes a aquellas en que le gustaría estar,
- concentrarlo en el día a día, ofreciéndole oportunidades para el mañana,
- promover el crecimiento y la toma de decisiones acertadas en función de hechos previos,
- ayudarlo a abrirse a nuevas oportunidades, dejando atrás resentimientos y ataduras,
- ayudarlo a no ser autoexigente en exceso, ya que todos cometemos errores,
- ofrecerle oportunidades de sentido y propósito a través de metas realistas y logrables,
- invitarlo al paso a paso ya que un cambio progresivo resulta más sustentable en el tiempo
- proponerle un cuidado de su salud física; alimentación, ejercicio y buen sueño,
- mostrarle que una estructura de soporte ayuda sobremanera: amigos, familia, etc.
- Indicarle que perdonar lo liberará de aquellas tensiones por controversias o conflictos

Finalmente, pero no menor, celebrar los logros que gradualmente vaya obteniendo, aumentando su autoestima y motivación.

Los seres humanos venimos atravesando tremendas situaciones y enfrentamientos que van dejando marcas indelebles en la psiquis universal, para muestra alcanza con ver diariamente las noticias que nos llegan a través de los distintos medios de comunicación. Las heridas físicas son fácilmente detectables, pero las alteraciones mentales, las diversificaciones y vaivenes del pensamiento, se mantienen ocultas a los simples ojos humanos.

Ya no se trata de develar sutilmente una solución a una situación adversa, se trata de tomar medidas y reacciones inmediatas que contribuyan a una mejora del individuo que, infelizmente, muy de cerca nos puede alcanzar, tocar, y abrazar para siempre, si nos descuidamos, si somos ajenos y no resilientes y si no tomamos los recaudos adecuados, lejos de pretender verlos como únicos y acertados.

Ing. Carlos Introini