



10 DE OCTUBRE: DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

En primer lugar, es importante definir **qué es la Salud Mental (SM)**: “es el estado de **BIENESTAR** de cada persona, entendiéndose como tal, la situación en que una persona sabe quién es, cuáles son sus limitaciones, cuáles son sus capacidades y por lo tanto puede gestionar emociones y dificultades que le surgen en la vida.

El día Mundial de la Salud Mental se celebra este año precisamente en un momento en que nuestras vidas cotidianas se han visto considerablemente alteradas como consecuencia de la Pandemia de Covid-19.

Los últimos meses han traído muchos retos:

- Para los trabajadores y trabajadoras de los Servicios Sanitarios que han prestado su servicio en condiciones difíciles y acudiendo al trabajo con el temor de llevarse “el Covid a casa”.
- Para los/as adolescentes y estudiantes que, como se recoge en numerosos informes, han visto incrementado los casos en salud emocional. Ellos y ellas han tenido que adaptarse a las clases on-line, con escaso contacto con el profesorado y compañeros, sin poder “reunirse con sus amistades”y además llenos de ansiedad sobre su futuro.
- Para los trabajadores y trabajadoras, cuyos medios de vida se han visto amenazados.
- Para un gran número de personas “atrapadas” en la pobreza o en entornos humanitarios frágiles con muy poca protección contra el Covid-19.
- Para las personas con afecciones de Salud Mental, muchas de las cuales están todavía más aisladas socialmente que antes.

Por no hablar de la gestión del dolor por perder a un ser querido y a veces “sin despedirse”.

El Movimiento Asociativo de Salud Mental España, este año propone como lema: **“LA SALUD MENTAL, UN DERECHO NECESARIO. MAÑANA PUEDES SER TÚ”**, y el mensaje que quiere transmitir es **defender** la Salud Mental en un mundo donde las Desigualdades que existen en torno a la Salud Mental, y que pueden ocurrir por diferentes motivos (económicos, por edad, por género, por educación o por lugar geográfico) se han hecho más visibles, así como **reivindicar la importancia de que la atención a la Salud Mental sea igual para todas las personas**. Además **de concienciar** sobre el hecho de que la Salud Mental afecta a todo el mundo y que por lo tanto todos y todas debemos cuidarla.

Desde el Servicio de Promoción de la Salud del Ayuntamiento de Jerez, queremos sumarnos a estas **reivindicaciones**, esperando que las necesidades de apoyo Psicosocial y en materia de Salud mental aumenten en los meses y años próximos. **Invertir en programas de Salud Mental** es ahora más importante que nunca.

Además, queremos compartir una serie de **Recomendaciones Saludables**:

1-PIENSA: lo que te está pasando es normal y como todo en la vida “tiene un principio y un final”. **“Lo que está pasando no es algo que yo haya provocado”** sino que la vida lo ha puesto así, por ejemplo la venida del Covid 19, y que por lo tanto lo que **pueda estar sintiendo es normal y que no tiene sentido gastar mi energía en quejarme, lamentarme o fastidiar y culpabilizar a los demás, y que toda nuestra energía debe ir encaminada a buscar qué puedo hacer para sentirme mejor e incluso para ayudar a los demás** .

2-MIRA TUS EMOCIONES: no dejes que te dominen, no te dejes llevar por ellas:

- × Compártelas con alguien cercano, **háblalo**.
- × Aprende técnicas para relajarte, para respirar, para meditar, para expresarte.

- × Piensa en alguna situación comprometida, un disgusto, un problema y lo que hiciste entonces, lo mismo ahora te puede ayudar.

3- PLANIFICA cada día tu rutina y piensa en lo que Sí puedes hacer, lo que esté en tus manos:

- × Cumple con las **normativas de las autoridades sanitarias**.
- × Levántate y acuéstate, si puede ser, todos los días a la misma hora.
- × No descuides tu higiene personal.
- × Toma comida saludable y siempre a la misma hora.
- × Haz ejercicio.

4-POCAS NOTICIAS: siempre está bien mantenerte informado, pero con una o dos veces al día es suficiente, sobre todo si son malas.

5-LAS REDES SOCIALES: úsalas con “cabeza”.

- ✓ Que sean para mensajes positivos y esperanzadores.
- ✓ Si ver algún mensaje erróneo, corrígelo, da tu opinión.
- ✓ Recuerda que no todo lo que se dice en Redes es fiable.

6-DESCONECTA de vez en cuando, hay un **montón de temas sobre los que hablar y que te gustan**.

7-NO ABUSES DE TV O DE VIDEOJUEGOS: aunque **disminuyen el estrés, cuando estamos en casa ociosos a veces tenemos la tentación de dedicarle todas las horas**. Hay que hacer otras actividades que no sean con dispositivos electrónicos.

8-QUEDA CON LA GENTE: habla por teléfono, WhatsApp con familiares, amigos/as, y **comparte cosas** con ellos/as.

9-EVITA ALCOHOL, TABACO y DROGAS: no empieces a beber o fumar si antes no lo hacías. El alcohol y las drogas no quitan el miedo ni el enfado, la ansiedad, el aburrimiento... aunque a veces lo parece, es una mejoría falsa y su consumo prolongado puede agravar una situación.

10-AYUDA A LOS DEMÁS: lo mismo alguien te necesita en una ONG, o entidades similares, o para un recado, hablar, ir a la farmacia, tirar la basura, esta ayuda te proporcionará enorme bienestar emocional.

11-NO DISCRIMINES: con miedo todo se ve diferente, sé amable, no discrimines a otras personas con sospechas infundadas de contagiados, a veces puedes herir a otras personas.

Y RECUERDA:

- Comer saludablemente.
- Ejercicio
- Dormir bien

AUMENTA TÚ SALUD MENTAL.....SEGURO!

