

Enfermedades Vida saludable Salud mental La Tribu El botiquín Estilo de vida

SALUD MENTAL

De dónde venimos, dónde estamos y hacia dónde queremos ir con la salud mental: «Los disgustos no son trastornos»



LAURA MIYARA
LA VOZ DE LA SALUD



Unidad de Salud Mental del CIS de A Residencia de Lugo. **ALBERTO LÓPEZ**

La OMS define este concepto como una capacidad de afrontar los momentos de estrés, no como un estado de felicidad en el que estos problemas estén ausentes



Comentar · 0

Newsletter

Salud, bienestar y nutrición

¡Suscribirme a la newsletter!

El 10 de octubre es el **Día Mundial de la Salud Mental**, una fecha que promueve, desde el año 1992, esta dimensión de la vida humana de la que hemos ido tomando cada vez más y más consciencia —y conciencia. Los expertos coinciden en que el panorama ha cambiado en las más de tres décadas que han pasado desde que se celebró por primera vez esta efeméride. Hemos pasado de tratar la **patología mental** como un fallo o defecto individual vergonzoso que se debía resolver mediante la fuerza de voluntad, a una normalización de condiciones y trastornos como la **ansiedad** o la **depresión**. Pedir ayuda psicológica, al menos para las generaciones más jóvenes, ya no es un tabú y, de hecho, no es poco común comentar entre amigos los consejos que uno ha recibido por parte de su terapeuta.

PUBLICIDAD

En teoría, esta mayor conciencia debería conducir a una situación de mejor salud mental para la población. Sin embargo, los casos de trastornos por ansiedad o depresión, que son los más frecuentes, van en aumento. No solo eso, sino que las personas acuden a consulta cada vez más por motivos que antes conseguían resolver por sí mismas.

Descubre nuevos destinos

Esta es la paradoja con la que nos encontramos cuando analizamos el resultado de treinta años de campañas sobre salud mental: los esfuerzos bienintencionados en este sentido han sido, por un lado, insuficientes para revertir el **estigma** que sigue rodeando a trastornos como la psicosis y, por otro, se ha caído en cierta **patologización** del malestar cotidiano. Esta situación es una oportunidad de parar, revisar conceptos y pensar, de cara al futuro, qué queremos como sociedad para la salud mental de los ciudadanos.

De que hablamos cuando hablamos de salud mental

La salud mental, según la definición de la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, es «un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad».

En ninguna parte de esta definición está presente la palabra «felicidad», una elección que no es casual. «A saúde mental non é un estado de benestar completo, nin un estado de felicidade. Significa vivir unha vida relativamente normal, con eses momentos agradables e desagradables que un pode, por si só ou coa axuda dos que o rodean, afrontar adecuadamente», subraya el psicólogo **José Berdullas Barreiro**, vocal de la Xunta de Gobierno del Colexio Oficial de la Psicoloxía de Galicia (Copg) y Coordinador de su sección Psicoloxía e Saúde.

PUBLICIDAD

A la descripción de la OMS, **Javier García Campayo**, catedrático de Psiquiatría en la Universidad de Zaragoza, añade la sensación de paz mental que se puede experimentar cuando no existen «contradicciones internas» y cuando hay «una sensación de apoyo social percibido, es decir que podríamos contar con otros si lo necesitásemos». «Otro aspecto importante para la salud mental es la sensación de propósito en la vida, que muchas personas no tienen», observa.

Hasta aquí, lo más básico y lo que, en gran medida, depende de nosotros. Pero la salud mental va más allá de ese bienestar básico. «Falamos dun estado de benestar, pero conseguilo non depende só do aspecto mental. Tamén inclúe a saúde física e as condicións materiais de vida. O xeito en que cada persoa vive no seu contexto, obviamente, inflúe na saúde mental. Nunha situación de guerra, fame ou inseguridade social, a saúde mental non pode ser boa», sostiene Berdullas.

PUBLICIDAD

De dónde venimos y hacia dónde vamos

La irrupción de la salud mental en el *mainstream* de la cultura es un fenómeno relativamente reciente. El siglo XX fue testigo de una transformación de los modelos de tratamiento. Si hace cien años el enfoque se basaba en institucionalizar a las personas con trastornos y someterlas a tratamientos que se centraban en el control, los avances en farmacología permitieron desarrollar nuevas terapias y cambiaron la perspectiva predominante. Paralelamente, la terapia cognitivo-conductual comenzó a

recuperación de la autonomía por parte del paciente.

Para cuando el mundo vio a Tony Soprano acudir a su primera sesión de psicoterapia, en el 2007, la idea de salud mental se había transformado por completo, hasta abarcar los ataques de pánico que sufría este personaje. Patologías que antes no se reconocían como tales habían entrado en el **Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM)** y poco a poco empezamos a entender que no teníamos por qué convivir con el sufrimiento.

PUBLICIDAD

Pero este punto de inflexión trajo consigo un cambio en nuestra manera de lidiar con nuestros problemas. La doctora **Pilar Saiz Martínez**, secretaria de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental (Sepsm), observa que «la población general a veces confunde dificultades o malestares de la vida cotidiana con un trastorno».

Su percepción coincide con lo que describen otros expertos. Situaciones frustrantes o dolorosas, pero que son parte natural de la vida, son cada vez más difíciles de afrontar para los individuos. «Yo puedo estar trabajando en un ambiente laboral muy tóxico y me puedo encontrar incómoda por ello, o me puede generar **malestar**. Pero esos no son trastornos mentales necesariamente y, por tanto, no serían susceptibles de un tratamiento psiquiátrico», señala Saiz.

PUBLICIDAD

Lorenzo Armenteros, médico de familia: «Pensar que cualquier alteración emocional conlleva un problema de salud mental es el mayor de los mitos»

LAURA MIYARA



Para García, la causa podría estar en los propios **avances tecnológicos** del último siglo. «En general, cada nueva generación percibe una peor salud mental que las anteriores y se piensa que la razón tiene que ver con las **expectativas**. El desarrollo tecnológico ha hecho que en los últimos 50 años los seres humanos tengamos la sensación de que cada vez tenemos más control sobre las cosas, por tanto pretendemos que todo sea como nosotros queremos que sea, pero realmente no tenemos ese control», señala. Esta distancia que se crea entre cómo queremos que sea nuestra vida y lo que realmente es podría ser el núcleo del problema. «Ha bajado la tolerancia a la frustración» porque no estamos acostumbrados a experimentarla, explica el experto.

Pero detrás de esta realidad actúan otras fuerzas. Especialmente, la soledad no deseada, que opera como telón de fondo de una gran parte del malestar que manifiestan los individuos. «Los disgustos no son trastornos. A veces, en las consultas, las personas se sorprenden cuando les haces la evaluación y les explicas que no tiene ningún trastorno. En vez de alegrarse parece que se apenan, porque no es lo que buscan. Posiblemente, lo que buscan es escucha, comprensión, pero esa no es la labor de un psiquiatra. No hay tratamiento para lo que no es un trastorno», explica Saiz.

PUBLICIDAD

Hacia dónde queremos ir

Si la salud mental de la población se encuentra en un valle, está claro que la salida es colectiva. Los **vínculos sociales** son los que nos sostienen y nos ayudan a superar nuestros problemas cuando