

GUÍA DE 5 PUNTOS PARA EL DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL 2021

Me tomó treinta y siete años, tres países, un desempleo, desempolvar una pasión olvidada y mucha dedicación, desarraigarme de los aprendizajes de toda una vida y cambiar mi punto de vista con respecto a la salud mental.

Pero te juro que se puede hacer en menos tiempo. En el 2019, boté por la ventana todo lo que había aprendido con respecto a “salud mental” y me inicié en la aventura de reconocer cómo funciona y reacciona nuestro cerebro y su mecanismo de defensa frente a lo que cada quien aprendió desde pequeño y a los estímulos a los que se ve expuesto.

También logré entender y aprender porqué escribir (reflexiva o creativamente), me hace sentir tan bien y cómo esta herramienta le podría ayudar a muchas otras personas (así como me ayudó a mi).

La razón por la cual escribí esta guía es para unirme y compartirme (a mí modo) el lema de la campaña de la Organización Mundial de la Salud: hagamos de la salud mental una realidad accesible para todos.

Punto 1.

Hay una diferencia muy grande entre desórdenes y trastornos mentales, y alteraciones normales en su mayoría pasajeras y a veces más crónicas, del estado de ánimo. Sin embargo a ambas, se les cataloga comúnmente como enfermedades.

La palabra **enfermedad**, inmediatamente te pone en una situación de desventaja. Cuando te dan un diagnóstico, es como si en vez de estar al volante, te pasaran al asiento del pasajero. A partir de ese momento ya no tenés control de tu situación sino que te sometés a lo que alguien o algo más, pueda hacer por vos.

Y ahí es dónde está la diferencia: las alteraciones del estado de ánimo como el estrés, la ansiedad y la depresión, sí se pueden manejar. Vos sí estás en la capacidad de ponerte en el asiento del conductor y enderezar tu camino. Lo que hay que hacer, es hacerlo a tiempo y de manera constante.

El primer consejo que te quiero dar es dejar de llamar enfermedad o padecimiento, a las alteraciones del estado de ánimo.

Estas se dan gracias al diseño biológico y al curso natural de tu cerebro. El cual reacciona positiva o negativamente de acuerdo a lo que almacena como aprendizaje y a lo que lo estimula minuto a minuto. No se puede estar bien el 100% del tiempo simplemente porque sí. Así no funciona. Así como el cerebro segrega cortisol y deja de segregar algunas otras hormonas que te hacen sentir bien para alertarte de situaciones, cosas y/o personas que te incomodan,

también te recompensa haciéndote sentir de maravilla cuando te encuentras con estímulos que te motivan, que te hacen sentir segur@, que te hacen sentir en confianza, que te hacen sentir útil y validado o que te hacen sentir vivo.

Y todo esto puede cambiar en el transcurso de minutos, horas, días, semanas o meses porque la química de tu cerebro es completamente flexible y en poco tiempo las hormonas que se liberan, también se metabolizan.

Veamos las diferencias:

| TRASTORNOS MENTALES | ALTERACIONES DEL ESTADO DE ÁNIMO |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Demencia• Autismo• Esquizofrenia• Trastornos de personalidad o alimentación• Traumas y estrés postraumático• Fobias, Psicosis, Neurosis <p>Requieren tratamientos, terapia y especialistas.</p> | <ul style="list-style-type: none">• Ansiedad• Depresión• Estrés <p>Se puede aprender a entender su origen, causas, implicaciones y cómo manejarlas uno mismo, disminuyendo o eliminando por completo, el uso de medicamentos.</p> <p>La guía y la terapia son muy importantes.</p> |

@WE_MAMMALS

A MOOD LIFTING WRITING COMMUNITY

Punto 2.

El estigma y la estereotipación de la salud mental hace que sea más difícil que el tema se explore con naturalidad.

Por un lado, a muchas personas todavía les da pena decir que atraviesan un trastorno, desorden o alteración del estado de ánimo, porque en el pasado reciente, padecer de alguno de los anteriores te catalogaba como una persona “débil, rara, loca, inestable”.

Por otro lado, también está el caso de las instituciones y/o personas en posición de liderazgo, “chapados a la antigua”, quienes todavía incriminan las afectaciones físicas ocasionales de sus colaboradores y con mucha más razón, no logran entender ni prestarle atención alguna a los temas relacionados con su salud mental. Por tanto, la gente que por desgracia tiene que lidiar con este tipo de ambientes, tiende a opacar y demeritar sus necesidades propias de bienestar.

Y para rematar, en el otro extremo están quienes por el contrario, utilizan sus diagnósticos, para declararse enfermos y dependientes.

Ojo, NO estoy diciendo que una alteración del estado de ánimo no pueda incapacitar, porque en efecto, no me cabe la menor duda de que sí lo hace. Lo que estoy diciendo, es que en vez de conformarse con quedarse del lado del ring del contrincante vencido, se puede aprender a estar del lado del boxeador victorioso.

Punto 3.

Los diagnósticos son buenos y malos.

Un diagnóstico bien te puede decir qué es lo que te pasa, pero un diagnóstico, también te puede condicionar a eso que te está pasando.

Dejando de lado, los trastornos y desórdenes mentales y concentrándose únicamente en las alteraciones del estado de ánimo, como la ansiedad y especialmente la depresión, esta se diagnostica por sus síntomas, que usualmente son: cansancio, desmotivación, tristeza, falta de apetito, indecisión, falta de concentración, culpa, desesperanza, sentimientos de improductividad, inutilidad, inseguridad y/o ganas de lastimarse.

Cuando se va al médico y se relatan estos síntomas, el veredicto es unánime, “usted tiene depresión”, la cual está directamente asociada a la poca de producción de serotonina, para lo cual se prescriben antidepresivos (inhibidores selectivos de la recaptación de la serotonina), los cuales efectivamente ayudan a mejorar el ánimo, el humor, el sueño y la salud.

Sin embargo, a la fecha, no se hacen diagnósticos de rutina basados en exámenes físicos reales como mediciones de producción de serotonina, puesto que estos exámenes requerirían extraer líquido cefalorraquídeo proveniente de tu cerebro y médula espinal. Lo cual es muy complicado. Lo más fácil, emitir un diagnóstico guiándose por los síntomas y enviar una receta.

Lo mismo pasa con la ansiedad, normalmente asociada en alguna

medida también a la depresión y con síntomas como: sensación de nerviosismo, de peligro, pánico y/o catástrofe, agitación y constante estado de alerta, aumento del ritmo cardiaco, respiración acelerada, sudoración, cansancio e insomnio.

Cuando se va al médico con estos síntomas, el diagnóstico también es clarísimo. Y en este caso, el tratamiento le corresponde al uso de ansiolíticos (fármacos psicotrópicos, con acción depresora del sistema nervioso central).

Cuando se está frente a un cuadro de alteración del estado de ánimo severo, ya sea por depresión o por ansiedad, los antidepresivos o ansiolíticos son muy útiles y prácticos porque controlan rápida y efectivamente cualquiera de los síntomas. Pero a largo plazo, no representan ninguna verdadera solución y terminan siendo estimulantes o depresores como lo son otras sustancias adictivas (drogas o alcohol).

Por dichas razones, la solución a largo plazo, es aprender a entender cómo funciona nuestro cerebro mamífero: 1) ¿Qué y cómo aprende en la primera infancia? 2) ¿Cómo se estimula positiva o negativamente de acuerdo a los estímulos que tiene a su alrededor y a sus aprendizajes previos? 3) ¿Cómo funciona su mecanismo de supervivencia y su mecanismo de recompensas y raciocinio frente a las experiencias que va viviendo? 4) ¿Cómo segrega hormonas y neurotransmisores que hacen que uno se sienta bien o mal y de qué depende? 5) ¿Cómo se reconocen las sensaciones instintivas versus las fabricadas por el cerebro pensante? 6) ¿Cómo tomar el volante y recuperar paso a paso el control del estado de ánimo, sabiendo que cualquier pensamiento, emoción o sensación que se manifiesta físicamente también proviene del reconocimiento, aprendizaje y mantenimiento que se le da a la salud mental?

Punto 4.

Las estadísticas no mienten. Los contextos confunden.

En palabras textuales de la Organización Mundial de la Salud, cerca de un billón de personas en el mundo padecen de un desorden mental ($\frac{1}{8}$ parte de la población), siendo la **depresión**, la principal causa de incapacidad en la actualidad.

Por dichas razones, la depresión, no ha podido ser considerada sino una enfermedad, un padecimiento, un estandarte que condiciona a miles de personas en el mundo.

La campaña 2021 de la OMS para generar conciencia sobre la salud mental, habla de hacer que la salud mental sea una realidad accesible para tod@s. Imaginemos por un momento qué bueno sería que desde que somos pequeños se nos de una guía para desmitificar los tabúes que hay alrededor de este concepto. Imaginemos por un momento qué bueno sería que desde pequeños se nos den las herramientas necesarias para aprender a navegar por las corrientes fuertes de nuestro cerebro y su vínculo con el núcleo familiar, la sociedad y los estímulos que provienen de ambos.

Educar, abogar, aprender y dar testimonio positivo sobre cómo es verdaderamente factible ser emocional y mentalmente estable, sí es posible y puede ser una realidad.

Saber diferenciar los trastornos y padecimientos mentales de los cambios y alteraciones naturales del estado de ánimo ocasionado por la química de nuestro cerebro, también lo es.

Saber que hay herramientas para educar y mejorar la salud mental de las personas es un gran alivio. Según la OMS, una de cada cien muertes en la actualidad son suicidios. Siendo estos, la principal causa de muerte en adolescentes y jóvenes adultos entre 15 y 29 años. Sin duda, una muy triste realidad.

¿Hay más visibilidad con respecto al tema? No lo sé. ¿Ha incrementado este índice con el pasar de los años? Parece que sí. ¿Qué ha cambiado? En mi opinión, la desesperanza asociada al tema. La presión social innecesaria desde todos los canales a los que se ve expuesto un individuo.

En el pasado, las personas del común, sentían la presión de pertenecer y ser aceptados y validados únicamente por su grupo de convivencia. Hasta hace algunos años, la presión se extendió a grupos sociales más grandes, cuando las personas descubrieron el bienestar o la insatisfacción provocada por la popularidad y el estatus social en una jerarquía. En la actualidad, un individuo está sometido 24/7 a tratar de agradar y sobrevivir frente a cientos de individuos que ni siquiera conoce. La voz del juicio y del estereotipo fue capaz de esparcirse sobre todos y cada uno de los rincones por los que circula un ser humano. La presión es demasiado alta y nuestro mecanismo de supervivencia no está biológicamente diseñado ni evolucionó como para lidiar con la opinión ni validación de tantos otros individuos al mismo tiempo.

¿Qué se puede hacer? Hacer que la salud mental sea accesible para todos desde muy temprana edad. Hacer que los adultos, conozcamos las diferencias y las herramientas que tenemos. Darle a la salud mental el mismo nivel de importancia que a la salud física.

Por último, según la OMS, el COVID ha impactado considerablemente

la salud mental de muchas personas. No lo dudo. El aislamiento social, el desempleo, la incertidumbre y la polarización de pensamiento sociopolítica son la combinación perfecta para generar cortisol y bajar los niveles de hormonas y neurotransmisores que nos hacen sentir bien.

La solución: aprender de salud mental. Ayudar a quienes percibamos que se encuentran en aprietos. Compartir información. Ser agentes de cambio.

Punto 5.

El entendimiento de nuestro cerebro mamífero y la escritura reflexiva y creativa, son excelentes herramientas para mejorar la salud mental, relacionada con las alteraciones y cambios del estado de ánimo como la depresión y la ansiedad.

Para entender porque la escritura es beneficiosa para la salud mental, primero hay que entender cómo reacciona nuestro cerebro ante la escritura.

Para ello también es importante entender cómo reacciona nuestro cerebro frente a cualquier otro estímulo.

Estoy segura que si desde pequeños se nos hubiera enseñado estas definiciones y comportamientos, como se nos enseñó a leer y escribir o se les enseña hoy, programación a los niños, el cuento sería distinto.

Mi consejo es: nunca es tarde para aprender algo que puede cambiar el curso de nuestras vidas o las de muchos.

Con respecto a la escritura, ¡UF!, esta es una herramienta al alcance de muchos. Volviendo a las estadísticas, una oportunidad al alcance del 84% de la población mundial y siendo optimista, a un mucho mayor porcentaje cada vez más.

La escritura introspectiva o reflexiva permite no solo ser más autoconscientes de nuestras necesidades como individuos, sino que en muchas ocasiones, también permite superar momentos difíciles y cerrar situaciones como traumas y pérdidas.

Escribir, mejora la respuesta del sistema inmunológico y permite extraer del cuerpo padecimientos asintomáticos o sintomáticos, gracias a la exploración que se hace del inconsciente y a la interpretación personal que luego le da el sistema cognitivo y verbal.

La escritura creativa por su lado, no se queda atrás. El uso de la creatividad y la imaginación, mezclada con los insumos que se consumen y la interiorización y apreciación de cada individuo, hace que cualquier pieza que se escriba en forma de verso o con carácter literario, promueva la liberación de hormonas y neurotransmisores que nos hacen sentir bien. La creación en sí misma, la puesta de los pensamientos e invenciones propias sobre un contenedor donde se puedan ver y apreciar, estimula positivamente nuestro cerebro.

Escribir con regularidad, sin importar el fin, es muy eficaz para mejorar la autopercepción, la perspectiva y la salud mental. No importa si lo que se escribe sea para uno mismo o para compartir, el ejercicio de escribirlo como tal, es para nuestra mente, lo que para nuestro cuerpo es una rutina de cardio o de pilates.

Si te inquietan las estadísticas tanto como a mí, ayudame a ser un agente de cambio. Si esta información te parece útil, compartila. Con que se pueda ayudar a una sola persona a la vez, el esfuerzo merece la dicha.

Conocé más acerca de escritura y salud mental en el curso Introducción a la Escritura Mood Lifting en www.wemammals.com o en la cuenta de instagram **@we_mammals**.