livin'

HABLEMOS DE SALUD MENTAL

www.livinsaludmental.com

¿ERES JOVEN Y HACES VOLUNTARIADO?

CLAVES PARA EL CUIDADO DE TU SALUD MENTAL

AVIFES
Osasun mentala
Salud mental
Bizkaia

www.avifes.org

Con el apoyo de:

Fundación "la Caixa"

Cuando pensamos en tener salud, de forma automática, pensamos en primer lugar en nuestra salud física. Sin embargo, tener salud no es sólo tener salud física. Habitualmente nos olvidamos de que la salud mental también es necesaria y forma parte de la **SALUD** de las personas.

De hecho, la OMS (Organización Mundial de la Salud) nos recuerda que: "No hay salud sin salud mental"

Pero...¿qué significa tener SALUD MENTAL?

Según la OMS, salud mental se define como «un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad"

Podríamos decir que nuestra salud mental nos permite mantener un equilibrio con un@ mism@ y con l@s demás personas. Es importante señalar que tener una buena salud mental, y encontrarnos bien a nivel emocional no implica tener sólo emociones positivas o placenteras (alegría, satisfacción…) sino también supone transitar por situaciones vitales complicadas y experimentar emociones negativas (tristeza, ira, frustración, decepción…), La clave de ello será saber integrar y gestionar esas situaciones y emociones

La salud mental, en líneas generales marca nuestra estabilidad psicológica, y está influida también por factores sociales. Este equilibro en nuestra salud mental determinará en gran medida:

- Cómo nos sentimos y actuamos.
- Cómo nos enfrentamos a la vida, cómo tomamos decisiones.
- Cómo nos relacionamos.
- Cómo hacemos frente a situaciones de estrés

Tenemos que saber y tener en cuenta que hay factores que van a influir negativamente en nuestra salud mental y también factores que van a posibilitar que tengamos una mejor salud mental. El hecho de tener factores aislados no quiere decir que vayamos a desarrollar un problema de salud mental, pues la forma en que estos factores interaccionan de una manera compleja.

Factores que influyen en ⊖

Biológicos

Aquellos factores que no vemos y que tienen que ver con la biología.

- Bioquímica cerebral: nuestro cerebro funciona con impulsos eléctricos y neurotransmisores, y desconocemos si hay algo en nuestra bioquímica que pueda estar alterada.
- Herencia y genética: Al igual que en otras enfermedades, puede existir una predisposición genética a tener un problema de salud mental. También, tener antecedentes familiares puede aumentar la predisposición.
- Tener problemas crónicos de salud (diabetes, cáncer…) o dolor crónico puede ser también un factor de riesgo

Psicológicos

Cómo somos, sentimos y pensamos.

- Determinados estilos de personalidad, pueden ser más propensos a desarrollar problemas de salud mental. Te damos algunos ejemplos, si bien te recordamos que no dependerá sólo de esto.
    - Tener un estilo de personalidad y pensamiento más negativo: "Si algo puede salir mal, saldrá mal".
    - Dar vueltas y vueltas "la centrifugadora de pensamientos", algo característico de las personalidades más inseguras y/o obsesivas.
    - Tener una personalidad muy autoexigente: "Las cosas no han salido bien porque no me he esforzado suficiente".
- Carecer de buenas habilidades sociales, de tener facilidad para establecer relaciones, para expresar las propias opiniones…
- Baja autoestima, algo que a veces viene también relacionado con la inseguridad o la autoexigencia.
- Escasa tolerancia a la frustración, de manera que ante acontecimientos mínimamente negativos se experimente un desbordamiento emocional.

Ambientales

Lo que ocurre a nuestro alrededor, especialmente en el ámbito familiar y social.

- **Familiares:** A priori, entendemos que la familia es un contexto seguro y protector, pero en ocasiones no es así.
    - Trastorno mental grave en la familia, lo que puede generar un desgaste en el resto de miembros, conflictos por tener diferentes puntos de vista…
    - Conflictos de gravedad en el ámbito familiar
    - Negligencia en los cuidados, o escasos vínculos afectivos.
    - Maltrato y/o abuso en el ámbito familiar: Físico, emocional o sexual
- **Sociales:**
    - Bullying: En todas sus formas, desde el sentirse rechazado/a hasta formas más evidentes de acoso escolar como burlas o agresiones.
    - Relaciones tóxicas: dependencia emocional, violencia de género
    - Acoso y/o abuso sexual fuera del contexto familiar
    - Consumo de tóxicos: alcohol, marihuana y otras drogas. Pueden actuar como detonante de un problema de salud mental, pero también como vía de escape o como "síntoma" de que algo está ocurriendo.
    - Otros: situaciones de pobreza, exclusión, migración...
    - Situaciones en el ámbito laboral: precariedad, conflictos, acoso laboral, burnout…
    - Situación económica precaria, que puede afectar también a la situación de vivienda o a no cubrir las necesidades básicas.
    -

Factores que influyen en ⊕

Estos factores crear una especie de barrera de protección frente a los factores que hemos visto anteriormente. Entre ellos, destacamos los siguientes:

- Red de apoyo sólida: el apoyo social ha demostrado ser un gran factor de protección
- Red de relaciones sociales significativas
- Conseguir logros personales, sentirse valorados por parte de otras personas
- Disponer de buenas estrategias de afrontamiento, tener buena capacidad de gestión emocional
- Creencias religiosas y espirituales

- Participación en la vida comunitaria, tener un papel activo, desarrollar actividades de ocio, hobbies, práctica de deporte. En este sentido, es importante desarrollar actividades que nos sean significativas, que nos interesen y nos llenen
- Realizar acciones de voluntariado

La actividad voluntaria y la salud mental

Desarrollar acción voluntaria habitualmente significa acompañar a personas en situaciones vulnerables lo que nos lleva a una implicación emocional. Esto hace que se entremezclen muchas situaciones y emociones que nos van a afectar de manera diferente.

Así, la actividad de voluntariado nos aporta muchas cosas positivas:

- Desarrollo y satisfacción personal
- Sentido de pertenencia al colectivo que apoyamos y a la entidad que facilita la acción voluntaria
- Nos puede poner a prueba y descubrir que tenemos capacidades que desconocíamos
- Aumento de autoestima, al ver el impacto de nuestra acción en otras personas
- Vivir en valores que nos son significativos.
- Conocer a personas nuevas, establecer nuevas relaciones sociales y crear lazos
- Aprender mucho de las personas a las que acompañamos.

Pero también puede aparecer:

- Sensación de frustración, ya que a veces podemos sentir que nuestras acciones no tienen el suficiente impacto, porque las personas a las que acompañamos tiene situaciones muy difíciles…
- Pasar procesos de duelo de diferentes tipos: fallecimientos, abandono del proyecto…
- Otras emociones negativas que no se gestionan bien.
- Gestión del tiempo: compaginar la acción de voluntariado con nuestra vida profesional, familiar y social, querer llegar a todo.

Por eso hay que tener en cuenta:

Buena gestión emocional:

No se trata de no sentir emociones negativas, sino de sentirlas, identificarlas y aceptarlas

Espacios de ventilación emocional:

Con otras personas voluntarias, con el equipo profesional que os acompaña. Siempre con el objetivo de poder expresar las emociones y poder gestionarlas, evitando la retroalimentación negativa.

Pide ayuda:
¡No siempre tienes que poder solo/a!

Resuelve tus dudas:

Pregunta en tu entidad todo lo necesario: cuál será tu papel, qué se espera y qué esperas tú… clarificar las expectativas y tener todo claro facilitarán mucho el proceso.

Fórmate e infórmate:

Prepararse para el colectivo al que vas a apoyar. Aprovecha todas las formaciones que te ofrezcan desde la entidad, no solo las relativas al colectivo o a las funciones que vayas a desarrollar, sino en otras de contenido diverso que seguro que te pueden aportar mucho.

Tiempo para tí:

La ayuda que puedas prestar es muy valiosa, pero también lo es el AUTOCUIDADO. Recuerda, para cuidar bien, tenemos que cuidar de nosotros/as.

¿Cómo DETECTAR los problemas de salud mental?

Es importante saber diferenciar el malestar emocional pasajero y natural relacionado con las situaciones vitales, de aquello que pueda ser un problema incipiente de salud mental. Aunque a veces el límite no es tan claro, podemos decir que **la clave** está en cuando este malestar se adueña de ti y afecta a tu funcionamiento habitual. Te damos algunas señales de alerta para que puedas detectar posibles problemas en ti misma o en las personas de tu alrededor.

- **Tristeza** o malestar que pasa a formar parte de tu vida, **las 24 horas del día**
- **Dejas de disfrutar con las cosas que haces**, y tampoco encuentras otras nuevas con las que disfrutar
- Te sientes **muy cansada, a pesar de dormir mucho tiempo** y no realizar gran actividad
- Los **pensamientos negativos y anticipatorios ocupan la mayor parte de tu tiempo,** haciendo que sientas angustia todo el tiempo
- Tienes **dificultades para dormir**, y también el apetito está alterado
- Habitualmente **sientes dolor de estómago, de cabeza, problemas para concentrarte y memorizar...** que te impiden tener un rendimiento normal
- **Aparecen o aumentan conductas para gestionar el malestar:** consumo de alcohol u otros tóxicos, conductas de riesgo, autolesiones...
- Aparecen ideas de **muerte y/o de suicidio**

¿De que problemas hablamos?

Los problemas de salud mental abarcan un continuo, que puede ir desde problemas que pueden ser temporales si reciben la atención adecuada, hasta aquellos que, por naturaleza, serán crónicos una vez que han aparecido.

Así, podemos hablar de problemáticas como la **ansiedad y la depresión** que como te señalábamos, pueden resolverse con ayuda farmacológica, apoyo terapéutico y otro tipo de abordajes del ámbito social. En ocasiones, estos trastornos pueden aparecer de forma aislada, pero también pueden venir acompañados de otras problemáticas como los **problemas de autoestima** graves, la **fobia social**, la **desesperanza**, los **trastornos de la conducta alimentaria** o las **autolesiones.**

Además de éstos, podemos hablar de otros diagnósticos de curso crónico como pueden ser, entre otros, los **trastornos psicóticos** (siendo la **esquizofrenia** el más habitual), **Trastorno Obsesivo Compulsivo, Trastorno Bipolar o los Trastornos de Personalidad**. Estos trastornos acompañarán a la persona a lo largo de toda la vida. Esto no quiere decir que la persona no pueda desarrollar una vida plena, pero precisará apoyos y seguimiento para tener una buena calidad de vida.

Si has detectado algunas señales de alerta en tí o en personas de tu alrededor, ¿Qué puedes hacer?

- **Busca espacios** para hablar de ello. Si eres tú la persona afectada, habla con alguien de confianza para ti. Si estás observando estas señales en alguien de tu alrededor, pregunta, observa, muéstrate disponible para hablar....
- **No le restes importancia** a lo que está ocurriendo.
- **Pide información y ayuda**
- Ante cualquier duda, siempre **consulta a tu médico de atención primaria**

¡Y recuerda que en AVIFES te esperamos!

EN RESUMEN:

Podemos fortalecer nuestra salud mental. Activa tus barreras de protección!!

La ansiedad no es tu amiga

Tú sabes hasta dónde puedes llegar, no te agobies, no te exijas demasiado y mantén tu autoestima siempre arriba. Pero recuerda: lo que merece la pena requiere un esfuerzo.

Rodéate de amor del bueno

Quien bien te quiere te cuidará. Las amistades, las parejas son importantes, pero siempre que te hagan sentir bien.

El mejor amor… el AMOR PROPIO

No seas muy dura contigo misma, recuérdate a menudo lo que vales y todo aquello que haces bien.

Consumo de drogas y alcohol: Al loro!!

Pueden causarte serios problemas mentales o agravar los que puedan existir

Rebélate contra la "dictadura de la felicidad"

No siempre tienes que estar feliz, no siempre sale todo bien… ¡y no pasa nada! Permítete estar triste y enfadarte con el mundo.

Habla, habla y habla…

¿Te cuesta concentrarte? ¿No duermes bien? ¿No tienes ganas de salir ni ver a nadie? ¿Te rondan cosas raras por la cabeza? Compártelo y cuéntaselo a alguien de tu confianza, pide ayuda, no pasa nada.

Tiempo para ti

El autocuidado es fundamental

Mantén tu compromiso con el voluntariado

¡Recuerda que es un buen factor de protección!

livin'

HABLEMOS DE SALUD MENTAL

www.livinsaludmental.com

AVIFES
Osasun mentala
Salud mental
Bizkaia

www.avifes.org