

Salud mental. Desvalorización y cuestionamiento.

- Barrere, Virginia
-Canepa, Guillermina

RESUMEN

En el presente trabajo se analizará la salud mental, su desvalorización y cuestionamiento por parte de las personas mas adultas y un pequeño análisis comparando la visión de los más jóvenes respecto a este tema.

Se intentará demostrar que la salud mental es vivir en un equilibrio psicoemocional y evitar el mismo se debe a los “mecanismos de defensa” que adoptan estas personas por diversos motivos. El fin de la investigación es capacitar acerca de la salud mental y demostrar el origen de la problemática.

INTRODUCCIÓN

La salud mental es un concepto que no se utiliza solo para evitar nombrar las enfermedades psiquiátricas, sino que nos habla fundamentalmente del derecho a vivir en un equilibrio psicoemocional que aun siendo inestable, no manifiesta más sufrimiento que el esfuerzo necesario para mantener ese equilibrio o para lograr otro más adecuado a nuevas circunstancias.

Para llegar a este equilibrio muchas veces se necesita de la ayuda de un profesional tal como un psicólogo o psiquiatra; sin embargo este no es el único factor que influye, sino que también lo hace en el contexto que rodea a la persona.

Los aspectos dimensionales en la salud son tres: sufrimiento, conducta mal adaptativa y pérdida de control. Para tener una buena salud mental todos los individuos deben saber sobrellevar su control, sus estados de ánimos, tratar de poder sobrellevar los sufrimientos que han vivido en el pasado por alguna causa o motivo, tratar de tener buena conducta en la sociedad.

Puede que no nos parezca algo de suma importancia en nuestras vidas, pero el cuidado de la salud mental al igual que la higiene es la clave esencial para mejorar nuestra salud, mente y alma.

Llevar el cuidado mental no es muy simple y es algo muy importante que debe realizarse durante la niñez, ya que en la adultez cambian nuestros hábitos y podría resultar algo más complicado.

Puede resultar simple el título de salud mental, pero hay muchos factores que implican su cuidado e higiene, por ejemplo: la comunidad, la clase social, y el entorno familiar (que puede ser tanto positivo como negativo).

De todas maneras, hay un gran porcentaje de la población que no le da importancia a este aspecto de su vida, minimizan sus problemas o los ocultan, y de cierta manera ningunean a la psicología y la ayuda que esta puede brindar a la estabilidad emocional. Podría ser por miedo, rechazo, entre otras cosas. Cabe destacar que hay múltiples casos de población marginada por este motivo.

Lo importante de comenzar a buscar el equilibrio emocional, es entender que no está prohibido preocuparse o sentir emociones negativas, sino precisamente consiste en reconocerlas y afrontarlas. Por este motivo se ha vuelto relevante el cuidado y la prevención de los trastornos mentales, con el objetivo de que las personas no tapen sus emociones y puedan identificar como promover su bienestar desde lo físico, emocional y mental. Ya que las personas con una salud mental afectada serían más propensas a sentir miedo, incertidumbre, pánico, temor, ansiedad, angustia, entre otras emociones que juntas, terminarían desembocando en un diagnóstico de trastornos o enfermedades mentales.

El evadir tópicos como la psicología o la salud mental, serían los famosos “mecanismos de defensa”, lo cual sería mayormente usual de ver en anteriores generaciones ya que sería una cuestión generacional. Las generaciones más cercanas tendrían más normalizado el trabajar con un profesional ciertas cuestiones sobre sí mismos en pos de mejorarlas. En cambio las personas más adultas se rehusarían a asistir a una cita con un profesional en salud mental con excusas que hacen referencia a sus épocas y los métodos que se utilizaban; podrían sentir miedo por trabajar aspectos dolorosos, vergüenza de hablar con alguien que no conocen, sentirse vulnerables al dejarse ser ayudados por otra persona, entre otros sentimientos.

El no abrir sus pensamientos y emociones para poder trabajar sobre sus personas, podría significar un problema grave que atentaría contra sí mismos, su

felicidad, su bienestar, etc.; y más aún cuando este pensamiento y rechazo por este tipo de ayuda se transmitiese de generación en generación.

Sin embargo, las generaciones más actuales, en su mayoría, no comparten este pensamiento y rechazo hacia el cuidado de su salud mental. Si bien podrían generar diversos mecanismos de defensa, no les costaría de sobremanera el tener que asistir y contar con cierta ayuda profesional. Estas personas le prestan de alguna forma más atención a su estabilidad emocional y las formas de lograrlo.

Pero, ¿por qué las personas pertenecientes a diferentes generaciones tienden en general a tener pensamientos opuestos en cuanto a la salud mental? ¿Por qué las personas (en su mayoría más grandes) minimizan sus problemas y se rehúsan a recibir ayuda profesional? ¿Por qué es tan importante trabajar para llegar a un equilibrio de bienestar psicoemocional? ¿Dónde comienza el problema?

ANÁLISIS

En primera instancia se realizaron una serie de entrevistas.

Se entrevistó a una licenciada en psicología, la misma comentó cómo aborda diferentes circunstancias de su profesión y el empeño que pone en ella día a día para ayudar a sus pacientes a salir adelante. Comentó que hace 5 años ejerce su profesión y que eligió dedicarse a ella debido a que le fascina entender el comportamiento humano. Relató que si bien suele atender una gran amplitud de edades, quienes mayormente acuden a ella son adultos de no tan elevada edad, quienes ya están desesperados y no saben a qué más recurrir; mayormente por problemas de depresión y ansiedad. Plantea que el poder asistir al psicólogo es muy importante ya que “lo físico y lo mental van de la mano”; a su vez plantea una gran diferencia generacional entre los adolescentes y las personas mayores, los primeros tendrían mayor aceptación en concurrir al psicólogo, mientras que los segundos tendrían un concepto erróneo sobre la psicología y sus funciones.

Esto podríamos confirmarlo al entrevistar a un hombre de 63 años, quien expresó nunca haber concurrido a terapia llamándolo “loquero”, justificándose con frases como “en mi época esas cosas no sucedían” y afirmando que los adolescentes le dan mucha más importancia a su salud mental. Sin embargo, este señor también expresó respetar la decisión de las personas que lo rodean por acudir a ayuda profesional.

La tercer persona entrevistada, un hombre de 57 años, que si bien coincidió en lo planteado por la psicóloga de la diferencia generacional en cuanto a la concurrencia al psicólogo, nos aportó una mirada más subjetiva y personal sobre la salud mental, ya que él indicó haber sufrido un trastorno de depresión por estrés postraumático. Él indicó que estos trastornos se desencadenarían debido a las vivencias desde el nacimiento hasta que se desencadena el trastorno; explica que la familia influiría mucho en esto ya que sus inintencionadas equivocaciones generarían inseguridades en la persona, que a partir de un suceso “detonante”, se manifestaría finalmente desencadenando un trastorno. Para lo cual se necesitaría de manera prioritaria ayuda psicológica. Esta ayuda él la tomó como un aspecto positivo, que le ayudó a generar más seguridad. Plantea que una persona debe ir al psicólogo hasta que le sea útil para avanzar en su propio bienestar; de manera contraria si se llegaría a generar algún tipo de dependencia, algo estaría fallando, ya que el psicólogo debería ayudarte a generar seguridad.

Finalmente, se entrevistó a Valentina Monasterio, una adolescente de 17 años quien manifestó haberse recuperado de trastornos psicológicos tales como bipolaridad, ansiedad y depresión. Ella expresa lo contrario al entrevistado anterior, ya que explica que la ayuda psicológica fue efectiva algunos aspectos, debido a que para ella era fácil ocultar sus emociones y mentir sobre ello. Ella expresa que todo fue diferente luego de comenzar a tomar pastillas antidepresivas, pero que la ayuda psicológica no fue de gran ayuda.

En segunda instancia se realizó una encuesta en la cual participaron exactamente 100 personas, en la cual se realizaron diversas preguntas tratando de indagar sobre la mirada hacia los trastornos y la salud mental. Esta obtuvo diversas respuestas las cuales arrojaron ciertos resultados que pudieron ser cuantificados.

Se comenzó el formulario preguntando la edad, lo cual arrojó una gran amplitud de edades, de la cual la mayoría eran adolescentes entre 15 y 18 años. Sin embargo, como ya se mencionó, las edades de los votantes abarcaban desde los 13 hasta los 73.

Luego se comenzó a introducir a los votantes en el tema preguntando cómo creían que se encontraba su salud mental actualmente. La mayoría de las personas considerarían que se encuentra estable, sin embargo hay un porcentaje medio que considera que esta se encuentra inestable; y un porcentaje menor que indica que no saben como se encuentra.

Al estar en cuarentena y esta ser un posible factor que afecte esta salud mental, se les pidió indicar cuánto creían del 1 al 10 que el estar en sus hogares había afectado su equilibrio emocional. Esto arrojó valores elevados de manera que más del 50 por ciento de los votantes seleccionaron el número 7 y superiores. También seleccionaron que el contexto socioeconómico influía bastante en la tarea de tratar de mantener este equilibrio emocional/mental.

Para verificar si hacen algo respecto a su salud mental, se les preguntó si asistían al psicólogo, dando como resultados que más del 90 por ciento de los votantes no asisten, y de ese 92 por ciento, la mayoría (45 por ciento) indicó que le gustaría asistir. Sin embargo el 32 por ciento votó que no les gustaría asistir, y el restante voto que tal vez irían.

En cuanto a su mirada sobre las demás personas, se obtuvieron resultados que indicaban que la mayoría de los votantes considera que si bien no en su totalidad, la mayoría de las personas deberían recurrir a ayuda profesional. Luego el segundo mayor porcentaje considera que todos deberían asistir a terapia, y la minoría (0.9 por ciento) indicó que nadie debería asistir.

Se les propusieron algunas opciones de por qué ciertas personas optaban por no ir al psicólogo, eligiendo los votantes así que elegían no concurrir debido a que podrían sentir vergüenza y tener prejuicios, es decir conceptos equívocos sobre la psicología y su utilidad.

Si bien la mayoría indicó que no padeció ningún trastorno mental, la gran mayoría conoce a alguien que atravesó o está atravesando uno. Y también indicaron que estas personas que están atravesando algún tipo de trastorno mental, cuentan con ayuda psicológica, ya que también consideran necesaria la asistencia por parte de un profesional frente a estos casos. Más del 95 por ciento de los votantes reconocen a la ansiedad y la depresión como los trastornos más comunes de encontrar.

Casi al final se comenzó a introducir el tema de la edad y la relación que esta tendría con los diversos trastornos, arrojando varios puntos interesantes a analizar:

- La mayoría de los votantes eligió que la edad influía de manera bastante elevada en la salud mental de las personas.
- Indicaron que el rango de edad en el cual es más común encontrar trastornos o algún tipo de desequilibrio mental/emocional es de 13 a 18 años.

- Indicaron que el rango de edad que más importancia le darían a su salud mental, son las personas de entre 19 y 30 años; y que luego le seguirían con igual valor en porcentaje las personas de 13 a 18 años y 31 a 45 años.
- Por último en relación a la edad indicaron que los rangos de edad que menos importancia le dan a la salud mental son los dos extremos, tanto los de 13 a 18 años como las personas que cuentan con una edad mayor a 66 años.

Para finalizar el formulario, se preguntó si creían que se podrían prevenir estos trastornos, lo cual arrojó un gráfico de porcentajes muy dividido ya que la mayoría de los votantes (33,3 por ciento) eligió que sí se podrían prevenir; luego con el 32,4 por ciento indicaron que tal vez se podrían prevenir; con el 23.1 por ciento expresaron que solo en algunos casos podrían llegar a prevenirse estos trastornos; y finalmente, con el 11,1 por ciento, indicaron que no creían que se pudiesen evitar.

CONCLUSIÓN

Finalmente, en conclusión a este trabajo se pudieron conocer datos y estadísticas específicos los cuales fueron sacados de fuentes oficiales como lo es la OMS; se pudo llegar a datos más analíticos y cuantificables como ciertas perspectivas y miradas que la gente pudo aportar a través de encuestas; y por sobre todo, se pudo corroborar “la teoría con la práctica” mediante las entrevistas.

Se comenzó este trabajo planteando la hipótesis de que la obtención de un equilibrio mental es muy importante, el cuidado de dicha salud mental se desvaloriza constantemente por cierto sector generacional de la sociedad.

Podríamos decir que la hipótesis está corroborada, ya que, gracias a la entrevista con la licenciada en psicología, se pudo comprobar cuán importante es el cuidado de la salud mental, el cual nos lleva a interactuar de una mejor manera en sociedad, debido a que el no preocuparse por el cuidado y la obtención de un equilibrio psicoemocional nos llevaría a no poder ser seres productivos para la sociedad. Para ello deberíamos conocernos y sería muy importante el poder asistir a terapia sin ningún tipo de obstáculos para poder lograr esto.

De igual manera se pudo comprobar que el sector generacional que menos importancia le da a su salud es las personas mayores, quienes por problemas de prejuicios, miedo o vergüenza se les dificulta mucho más la tarea de asistir a terapia y compartir sus pensamientos con alguien más, o incluso se podría llegar a decir que con ellos mismos, ya que sentirían miedo de enfrentar realmente sus problemas y tormentos. Esto no solo se pudo corroborar con la licenciada (quien relató que la mayoría de sus pacientes son adultos quienes recurren luego de no tener otra alternativa), sino también se obtuvo un relato en primera persona por parte de un hombre de 63 años quien explicó no tener ningún tipo de intenciones en ir al “loquero”.

Siguiendo con las entrevistas, se entrevistó a dos pacientes que declararon haberse recuperado de trastornos como la depresión, ansiedad y bipolaridad; los cuales desde sus experiencias y perspectivas nos relataron que creen que estos trastornos se desencadenan frente a hechos vividos y que se manifiestan con ayuda de un “detonante”; relatando también el cambio radical que la medicación contra estos trastornos generó en sus vidas.

También se consiguieron datos más estadísticos y cuantificables en cuanto a la percepción de los votantes, la cual también avala la poca importancia que las personas de la tercera edad le dan a su salud mental debido a prejuicios, vergüenza o miedo.

Por lo tanto, frente a estos argumentos, podríamos decir que la hipótesis quedaría avalada.

