

SALUD MENTAL

¿Qué es la enfermedad mental? Las enfermedades mentales son condiciones de salud significativas en el pensamiento, la emoción o el comportamiento (o una combinación de estos). Las enfermedades mentales se asocian con la angustia y/o problemas que funcionan en actividades sociales, laborales o familiares. Las enfermedades mentales son tratables. La gran mayoría de las personas con enfermedades mentales continúan funcionando en su vida diaria. La enfermedad mental es común.

- 1 de cada 4 personas en todo el mundo experimenta alguna forma de enfermedad mental. (*Organización Mundial de la Salud*)
- 29.5 millones de personas en todo el mundo tienen un trastorno por uso de sustancias (Naciones Unidas)

Enfermedades mentales comunes:

- Trastorno de ansiedad
- Depresión
- Trastorno bipolar
- Esquizofrenia
- Trastorno por uso de sustancias
- TEPT

Salud mental:

La salud mental implica un funcionamiento efectivo en las actividades diarias que resultan en:

- Actividades productivas (trabajo, escuela, cuidado)
- Relaciones satisfactorias
- Capacidad para adaptarse al cambio y hacer frente a la adversidad

Eventos precipitantes

- Mal uso de sustancias
- Cambios significativos de sueño (demasiado / muy poco)
- Disfunción familiar
- Duelo anormal
- Disminución del apoyo social: la persona percibe que no tiene a nadie en quien confiar o en quien apoyarse, o que se le han retirado recientemente estos apoyos

Enfermedad mental:

La enfermedad mental se refiere colectivamente a todos los trastornos mentales diagnosticables: condiciones de salud que involucran:

- Cambios significativos en el pensamiento, la emoción y / o el comportamiento
- Angustia y / o problemas de funcionamiento en actividades sociales, laborales o familiares.

Formas de construir resiliencia

- Establecer conexiones con familiares y amigos.
- Desarrollar objetivos realistas y dar pequeños pasos regulares hacia ellos.
- Mejore la salud mental al recordar que la mente y el cuerpo están conectados: coma bien, haga ejercicio, duerma lo suficiente y atienda los problemas de salud rápidamente
- Cultivar una visión positiva de uno mismo
- Evite el alcohol y otras drogas.
- Llegar a ayudar a otros
- Aceptar que el cambio es parte de vivir
- Busque crecimiento en pérdida

Formas de ayudar

- Escuche y aliente
- Recomienda buscar ayuda médica
- Fomentar una comunidad saludable.
- Ofrecer ayuda en la casa, traer comidas, conducir a citas / iglesia, proporcionar cuidado de niños

Problemas de comunicación	Terminología problemática	Terminología preferida
Lenguaje que perpetúa el estigma.	“Loco”, “Locura”, “Maniático”	“Persona que vive con una enfermedad mental”
Descripción inexacta de la enfermedad mental.	“El ambiente es esquizofrénico”, “soy tan TOC”	Solo use términos de salud mental en correlación con descripciones precisas de salud mental
Enfermedad mental Sobre espiritualización excesiva	“Solo ora más”, “Es el diablo que te está alcanzando”	La persona es un ser completo: mental, emocional, físico, relacional, espiritual.
Negar / trivializar la existencia de una enfermedad mental.	“Otros están peor”, “No hay razón para sentirse deprimido” “Deja de pensar en eso”	“Puede que no entienda completamente, pero quiero saber más”, “Estoy aquí por ti”
Pensar que desaparecerá solo, que “el tiempo lo cura todo”	“Es solo una fase”, “debería poder manejar esto por mi cuenta”	Tratar la enfermedad en etapas tempranas: al igual que la salud física, tratamos el cáncer en la etapa 1, no esperamos hasta que llegue a la etapa 4

Dichos de Kay y Rick Warren

“No es pecado estar enfermo”.

“Tu enfermedad no es tu identidad”.

“Tu química no es tu carácter”.

“La enfermedad mental es real, común y tratable”.

“Creo que Jesús nos está pidiendo a cada uno de nosotros que nos acerquemos hacia nuestros hermanos y hermanas que viven con enfermedades mentales con los brazos abiertos en una amistad radical”.

“Eres una persona completa: cuerpo, mente y espíritu, y todo eso es parte de la salud mental”.

“Tu mayor ministerio siempre sale de tu dolor más profundo”.

“La desesperación y la desesperanza a menudo crecen en ausencia de conexiones sociales significativas”.

“La vergüenza no tiene cabida en nuestras conversaciones sobre enfermedades mentales”.

“La comunidad médica simplemente nunca podrá satisfacer todas las necesidades físicas, emocionales y espirituales de las personas que viven con enfermedades mentales. Pero con la comunidad de fe como socio, las personas pueden recibir apoyo de toda la persona, lo que aumenta la probabilidad de recuperación y bienestar “.

“Aproximadamente uno de cada cinco adultos experimentará una enfermedad mental en el próximo año. Eso significa que todos conocen a alguien afectado por una enfermedad mental. Nadie debería pasar por una crisis de salud mental solo. Todos necesitamos un sistema de apoyo de familiares, amigos, profesionales de salud mental, grupos de apoyo y una comunidad de fe en tiempos difíciles”.

“Cuando las comunidades religiosas abren sus corazones y sus puertas a las personas con enfermedades mentales y se comprometen a caminar con ellas en su camino hacia el bienestar, el sufrimiento se reduce y las conexiones crecen. La gente puede ver por primera vez que importan y que hay un propósito para su vida”.

“Si quieres tener un ministerio para personas con enfermedades mentales, comienza con la decisión de interesarte. El interesarse es algo que toda iglesia puede hacer. No cuesta dinero eliminar el estigma en torno a la enfermedad mental”.

Versículos

“Que el Dios de la esperanza te llene de toda alegría y paz mientras confías en él, para que puedas desbordarte de esperanza por el poder del Espíritu Santo”. **Romanos 15:13 (NVI)**

“El Señor mismo te guiará y estará contigo. Él no te fallará ni te abandonará, así que no pierdas el coraje ni tengas miedo”. **Deuteronomio 31: 8 (GNT)**

“El Señor es un refugio para los oprimidos, una fortaleza en tiempos de problemas. Los que conocen tu nombre confiarán en ti, porque tú, SEÑOR, nunca han abandonado a los que te buscan”. **Salmo 9: 9-10 (NVI)**

“La esperanza regresa cuando recuerdo esto: el amor y la misericordia inagotables del Señor aún continúan, frescos como la mañana, tan seguros como el amanecer ... y así en él puse mi esperanza”.

Lamentaciones 3: 21-24 (GNT)

“Sé fuerte. Armarse de valor. No te dejes intimidar ... tu Dios, se adelanta a ti. Él está ahí contigo. Él no te defraudará; él no te dejará “. **Deuteronomio 31: 6 (MSG)**

“No hay nada en toda la creación que pueda separarnos del amor de Dios que es nuestro a través de Cristo Jesús, nuestro Señor”. **Romanos 8:39 (GNT)**

“Los que confían en el Señor encontrarán nuevas fuerzas. Se elevarán alta en las alas como águilas. Correrán y no se cansarán. Caminarán y no se desmayarán”. **Isaías 40:31 (NTV)**

“Nunca te dejaré; Nunca te abandonaré”. **Hebreos 13: 5 (GNT)**