

La Salud Mental



HECHOS Y MITOS DE LA SALUD MENTAL

¿Puedes diferenciar entre un mito y un hecho de la salud mental? Conozcamos la verdad acerca de los mitos más comunes de salud mental.

Problemas de salud mental afectan a todos

Mito: Los problemas de salud mental no me afectan

Hecho: Los problemas de salud mental realmente son muy común

- 1 de cada 5 estadounidenses adultos han experimentado un problema de salud mental
- 1 de cada 10 jóvenes experimentan un período de depresión mayor
- 1 de cada 25 estadounidenses vive con una enfermedad mental grave, tales como esquizofrenia, trastorno bipolar o depresión mayor

El suicidio es la décima causa principal de muerte en los Estados Unidos. Es responsable de la pérdida de más de 41,000 vidas estadounidenses cada año, más del doble de vidas perdidas en homicidios.

Mito: Los niños no experimentan problemas de salud mental.

Hecho: Niños aún muy pequeños pueden mostrar signos tempranos de advertencia de problemas de salud mental. Estos problemas de salud mental a menudo son clínicamente diagnosticables y puede ser un producto de la interacción de factores biológicos, psicológicos y sociales.

La mitad de todos los trastornos de salud mental muestran primeras señales antes de que una persona cumpla 14 años, y 3/4 de trastornos de salud mental empiezan antes de los 24 años.

Mito: Personas con problemas de salud mental son violentas e impredecibles.

Hecho: La gran mayoría de las personas con problemas de salud mental suelen no ser más violentas que cualquier otra persona. La mayoría de las personas con enfermedades mentales no son violentas y solamente 3-5% de los actos violentos pueden atribuirse a personas que viven con una enfermedad mental grave. De hecho, personas con enfermedades mentales graves son más de 10 veces más probables de ser víctimas de delitos violentos que la población general. Usted probablemente conoce a alguien con problemas de salud mental y ni siquiera se da cuenta, porque muchas personas con problemas de salud mental son miembros muy activos y productivos de nuestras comunidades.

Mito: Las necesidades de personas con salud mental, incluso aquellos que están manejando su enfermedad mental, no pueden tolerar el estrés de mantener un trabajo.

Hecho: Personas con problemas de salud mental son tan productivas como otros empleados. Los empleadores que contratan a personas con problemas de salud mental informan buena asistencia y puntualidad, así como motivación, buen trabajo y tenencia de trabajo, al igual o más que otros empleados.

Cuando los empleados con problemas de salud mental reciben tratamiento efectivo, puede resultar en:

- Costos médicos más bajos
- Aumento de productividad
- Menos absentismo
- Costos de incapacidad disminuidos

Mito: Defectos de carácter o debilidad de personalidad causan problemas de salud mental. Personas con problemas de salud mental pueden recuperarse rápidamente de ello si se esfuerzan lo suficiente.

Hecho: Los problemas de salud mental no tienen nada que ver con ser débil o perezoso, y muchas personas necesitan ayuda para mejorar. Muchos factores contribuyen a los problemas de salud mental, incluyendo:

- Factores biológicos, tales como genes, enfermedad física, lesiones o la química del cerebro
- Experiencias de la vida tales como trauma o una historia de abuso
- Historia familiar de problemas de salud mental

Personas con problemas de salud mental pueden mejorar y muchos se recuperan por completo.

Mito: No hay ninguna esperanza para personas con problemas de salud mental. Una vez que un miembro familiar o amigo desarrolla un problema de salud mental, él o ella nunca se recuperará.

Hecho: Los estudios muestran que personas con problemas de salud mental mejoran y muchos se recuperan por completo. Recuperación se refiere al proceso en el que personas son capaces de vivir, trabajar, aprender y participar plenamente en sus comunidades. Hoy día, hay más tratamientos, servicios y comunidades que apoyan a la salud mental, y sí funcionan.

Mito: La terapia y la autoayuda son una pérdida de tiempo. ¿Por qué molestarse cuando sólo puede tomar una píldora?

Hecho: El tratamiento de problemas de salud mental varía dependiendo de la persona y puede incluir medicación, terapia, o ambos. Muchas personas trabajan con un sistema de apoyo durante el proceso de cicatrización y recuperación.

Mito: No puedo hacer nada por una persona con un problema de salud mental.

Hecho: Amigos y seres queridos pueden hacer una gran diferencia. Sólo 44% de los adultos con problemas de salud mental diagnosticable y menos del 20% de los niños y adolescentes reciben tratamiento necesario.

Amigos y familiares pueden ser influencias importantes para ayudar a que una persona consiga los tratamientos y servicios necesarios:

- Haciéndoles saber que están disponibles para ayudar
- Ayudándoles a acceder a servicios de salud mental
- Aprendiendo y compartiendo los hechos sobre la salud mental, especialmente si escuchan algo que no es cierto.
- Tratándolos con respeto, como lo harían con cualquier otra persona
- Negándose a definirlos por su diagnóstico o utilizar nombres como "loco"

Mito: La prevención no funciona. Es imposible evitar enfermedades mentales.

Hecho: La prevención del trastorno mental, emocional y conductual se centra en abordar los factores de riesgos conocidos tales como exposición a traumas que pueden afectar las posibilidades de que los niños, jóvenes y adultos jóvenes desarrollen problemas de salud mental. Promover el bienestar socio-emocional de niños y jóvenes conduce a:

- Una mayor productividad general
- Economías más fuertes
- Costos más bajos de atención médica
- Mejor calidad de vida y vida familiar

Salud Mental Infantil

Es muy importante reconocer y tratar enfermedades mentales en los niños desde el principio. Una vez que se desarrolla la enfermedad mental, se convierte en una parte regular de su conducta. Esto es más difícil de tratar.

No siempre es fácil saber cuándo su hijo tiene un problema serio. Tensiones cotidianas pueden causar cambios en el comportamiento de su hijo. Por ejemplo, tener un nuevo hermano o hermana, o ir a una nueva escuela puede causar que un niño actúe diferente temporalmente. Señales de aviso de que podría ser un problema más grave incluyen:

- Problemas en más de un escenario (en la escuela, en casa, con los compañeros)

- Cambios en el apetito o sueño
- Temor de las cosas cuales él o ella no solía tener miedo antes
- Regreso a comportamientos comunes en los niños más pequeños, tales como mojar la cama o chuparse el dedo
- Muestras de estar molesto, estar triste o tener temor
- Signos de conducta autodestructiva como golpearse la cabeza o de repente estar lastimado muchas veces
- Pensamientos repetitivos de muerte

Algunos ejemplos de trastornos mentales de la infancia son:

- Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH)
- Trastornos de la conducta
- Trastornos de estado de ánimo y de ansiedad
- Trastornos del espectro autista
- Trastornos de uso de sustancias
- Síndrome de Tourette

La salud mental es importante para la salud en general. Los trastornos mentales son condiciones crónicas de salud que pueden continuar a través de la vida. Sin diagnóstico y tratamiento temprano, los niños con trastornos mentales pueden tener problemas en el hogar, la escuela y en la formación de amistades. Esto también puede interferir con un desarrollo saludable, y estos problemas pueden continuar hasta la edad adulta. Para el diagnóstico de problemas de salud mental, el médico o especialistas en salud mental se basa en una variedad de factores incluyendo, síntomas, historia médica y antecedentes familiares de su hijo. El tratamiento puede incluir las medicinas, terapia hablada y terapia jugada.

RECURSOS

Si usted o su hijo están pensando en hacerse daño a sí mismo busque ayuda inmediatamente.

Llame al 911 o a la prevención del suicidio nacional línea 1-800-273-TALK (8255)

Bear River Mental Health 90 E. 200 N. Logan, Utah 84341. (435) 752-0750

Alianza Nacional sobre enfermedades mentales (NAMI) <http://www.namiut.org/find-local-support/item/8-box-elder>

Servicios de salud mental en Intermountain Logan Regional Hospital 1400 N. 500 E. Logan Utah 84341. (435) 716-5320

United Way de Norte de Utah (801) 399-5584 2955 Harrison Boulevard, Suite 201 Ogden, UT. 84403

United Way de Cache Valley (435) 753-0317 P.O. Box 3281 Logan UT. 84323

Idaho Department of Health and Welfare Behavioral Health Services, Mental Health Services
Oficina de Pocatello (208) 234-7900

Salud Mental de los niños y adolescentes [<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/child-and-adolescent-mental-health/index.shtml>]

De Salud Mental de los niños [<http://www.apa.org/pi/families/children-mental-health.aspx>]