

Soluciones de Shafee

15 de febrero de 2023 / Salud mental

¿Qué es la salud mental?

Nota del editor: Esta es la primera de una serie de 12 partes sobre las personas que tienen problemas con su salud mental y cómo lidiar con ellos. Tengo la intención de investigar o realizar entrevistas con otros atletas para descubrir cómo manejan los problemas de salud mental como la ansiedad, la depresión y otros.

¿Qué significa exactamente tener "salud mental"?

Lo bien que estemos funcionando a nivel emocional, psicológico y social tiene un efecto en el estado general de nuestra salud mental. Esto tiene un impacto en todo, incluidos los procesos mentales por los que pasamos, los estados emocionales en los que nos encontramos y los comportamientos que elegimos adoptar. Además de esto, juega un papel en la determinación del éxito con el que lidiamos con situaciones estresantes. , qué tan bien nos comunicamos con otras personas y el nivel de calidad de las decisiones que terminamos tomando. Es de suma importancia que el tratamiento de salud mental reciba la máxima prioridad desde el momento en que una persona es un bebé hasta la edad adulta joven y más allá.

¿Por qué es tan crucial para la salud de uno tener una buena salud mental?

Tanto la salud mental como la física de una persona son de suma importancia cuando se trata de la salud y el bienestar general de esa persona. La depresión se asocia con una mayor probabilidad de tener una variedad de diferentes problemas de salud física, algunos de los cuales incluyen trastornos crónicos como diabetes, enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares, por nombrar solo algunas de las afecciones que se incluyen en esta categoría. Del mismo modo, tener muchas condiciones crónicas al mismo tiempo aumenta el riesgo de desarrollar un trastorno mental.

El estado de salud mental de un individuo puede tener repercusiones en su día a día, en sus relaciones e incluso en su salud física.

Por otro lado, también puede usar este enlace para viajar en la dirección opuesta a su destino original. Cuando alguien desarrolla una enfermedad mental, existen numerosos elementos que pueden influir en su desarrollo. Estos factores incluyen el entorno en el que se criaron, la calidad de las interacciones que tienen con otras personas e incluso la biología de sus propios cuerpos.

Cuidar la salud mental de uno para mantener la capacidad de experimentar alegría es absolutamente necesario para mantener tal capacidad. La única forma de lograr con éxito este objetivo es que una persona descubra una manera de equilibrar sus compromisos de tiempo con su trabajo, su familia y sus otras actividades.

La ansiedad, la desesperación y el estrés son condiciones que tienen el potencial de tener un efecto perjudicial en la salud mental de una persona y desequilibrarla.

El término "salud mental" se usa con bastante frecuencia dentro de la comunidad médica, a pesar de que los médicos son muy conscientes de que muchos problemas relacionados con la salud mental tienen raíces fisiológicas.

Los artículos que siguen explicarán lo que las personas quieren decir cuando hablan de su salud mental, y esos artículos proporcionarán definiciones de los términos que utilizan. También repasaré las formas más frecuentes de problemas de salud mental, los síntomas que presentan con frecuencia cuando comienzan a actuar y las terapias disponibles para cada uno de estos problemas.