

Curso en Salud Mental: abordaje de Psicopatologías

- **INTRODUCCION**

La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental. Y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico.

Las afecciones de salud mental comprenden trastornos mentales y discapacidades psicosociales, así como otros estados mentales asociados a un alto grado de angustia, discapacidad funcional o riesgo de conducta autolesiva. Las personas que las padecen son más propensas a experimentar niveles más bajos de bienestar mental, aunque no siempre es necesariamente así.

- A lo largo de la vida, múltiples determinantes individuales, sociales y estructurales pueden combinarse para proteger o socavar nuestra salud mental y cambiar nuestra situación respecto a la salud mental.

- Factores psicológicos y biológicos individuales, como las habilidades emocionales, el abuso de sustancias y la genética, pueden hacer que las personas sean más vulnerables a las afecciones de salud mental.

- La exposición a circunstancias sociales, económicas, geopolíticas y ambientales desfavorables, como la pobreza, la violencia, la desigualdad y la degradación del medio ambiente, también aumenta el riesgo de sufrir afecciones de salud mental.

- Los riesgos pueden manifestarse en todas las etapas de la vida, pero los que ocurren durante los períodos sensibles del desarrollo, especialmente en la primera infancia, son particularmente perjudiciales.

En este recorrido vamos a profundizar lo que son diferentes trastornos mentales, pero para eso es importante saber a que hacemos referencia cuando hablamos de dicho termino.

Un trastorno mental se caracteriza por una alteración clínicamente significativa de la cognición, la regulación de las emociones o el comportamiento de un individuo. Por lo general, va asociado a angustia o a discapacidad funcional en otras áreas importantes. Hay muchos tipos diferentes de trastornos mentales. También se denominan problemas de salud mental, aunque este último término es más amplio y abarca los trastornos mentales, las discapacidades psicosociales y (otros) estados mentales asociados a una angustia considerable, discapacidad funcional o riesgo de conducta autolesiva.

○ **OBJETIVOS DEL CURSO:**

- *INFORMAR* de cuáles son las enfermedades mentales, cómo pueden aparecer, y qué personas son las más vulnerables.
- *DIVULGAR* donde pueden ser atendidas las personas que tienen o creen tener un problema de salud mental.
- *EXPLICAR* cuáles son los tipos de tratamientos y la importancia de mantener los vínculos con los servicios sanitarios.
- *POTENCIAR* la participación de las personas enfermas en actividades sociales y laborales en asociaciones ciudadanas y en empresas en régimen de trabajo protegido o en el mercado laboral normalizado.
- *OFRECER* un posible apoyo a familias o personas de su entorno a compartir actividades y colaborar en los tratamientos con la persona enferma.

- *DENUNCIAR* aquello que constituyen los prejuicios y los mitos al respecto de la enfermedad mental, que terminan siendo obstáculos para una convivencia cotidiana normalizada.
 - *FACILITAR* información y maneras de colaborar a asociaciones y empresas en incorporar un enfermo mental como una persona más en sus actividades.
 - *PROMOVER* la participación en un intercambio de opiniones y de ayuda mutua para mejorar la difícil tarea de hacer lo máximo posible para la mejora de la persona enferma.
- **FINALIDAD:**

El fin de dicho curso es ser un instrumento más para favorecer todo lo necesario para mejorar la calidad de vida de las personas con enfermedad mental.

“No son pocas las ocasiones en las que observamos campañas a favor de la salud mental que cuando hay que materializarlas en recursos o hechos concretos, se esfuman convirtiéndose en humo formado por promesas vacías.

Promover y cuidar la salud exige planes, medidas y pautas concretas de actuación que deben ir más allá de las palabras.

Las promesas sin acción son solo una forma de marketing dónde lo que nos venden no es necesariamente aquello que nos anuncian”.

A través del abordaje que vayamos haciendo de cada trastorno, podremos obtener un mayor conocimiento y aprendizaje. La idea es concientizar sobre la importancia que debemos darle a la salud mental.

***Lic. Pinto Belén.
Psicóloga.***