

CÓMO LOGRAR SALUD MENTAL Y MANEJAR EL ESTRÉS



La salud mental forma parte de la salud integral del ser humano, que es biológica, psicológica, social y espiritual. Ella permite al individuo realizar una síntesis de sus propias tendencias instintivas, mantener relaciones armoniosas con los demás, interactuar en forma constructiva y con su medio físico social.

Las difíciles circunstancias del mundo actual, la velocidad de los cambios, la inseguridad generada por las crisis económicas, ubican a todos los estratos de la población en situaciones vulnerables a los trastornos mentales.

Una nueva disciplina denominada psiconeuroinmunología estudia precisamente la nueva relación entre la mente con su contenido emocional. Se empieza así a través de ella a desvelar las influencias que pueden tener ciertas características de personalidad con el estrés crónico llevando a procesos de enfermedad; tales como: la diabetes, el cáncer, la esclerosis múltiple, entre otros.

Actualmente el estrés se encuentra relacionado con mayores problemas tanto individuales como organizacionales, por lo que se debe identificar cuáles son los principales factores que lo generan. Su origen está dado por dos fuentes fundamentales:

- Los acontecimientos y exigencias de nuestra vida
- Nuestras reacciones internas ante ellos

El estrés es la reacción fisiológica y psicológica a las demandas hechas por la actividad personal, trayendo como consecuencia, factores que nos llevan a agravar ciertas enfermedades. El estrés es una tensión orgánica o mental producida por estímulos físicos, químicos o emocionales. La potencia y duración de esta tensión es variable y quizás depende del tipo de “**estresores**” presentes donde se involucra la interacción del organismo con el medio ambiente.

Existen dos tipos de estrés:

- El Eutrés; que ejerce una función protectora y pertenece a nuestras fuerzas internas
- El Distrés; es cuando existe un desarreglo del Eutrés

Es importante reconocer los síntomas del estrés, entre ellos tenemos:

- Trastornos cardiovasculares (arritmia, hipertensión arterial, síncope, infarto al miocardio)
- Trastornos respiratorios (asma, hiperventilación, disnea)
- Trastornos digestivos (dificultad para deglutir, úlceras, reflujo, cólicos)
- Entre otros: depresión, ansiedad y trastornos menstruales.

TOMEMOS LA DECISIÓN DE DOMINAR EL ESTRÉS A TRAVÉS DE UN PROGRAMA PERSONAL SENCILLO



DETENTE UN MOMENTO Y PIENSA EN COMO TRASCURRE TU VIDA. DE ESTA MANERA, PLANTEATE ALGUNAS PREGUNTAS TALES COMO:

- ¿Qué me sucede?
- ¿Qué obstáculos han surgido?
- ¿Con que presiones, frustraciones o cambios me encuentro?
- ¿Por qué razón me siento culpable, avergonzado, deprimido, asustado, ansioso, nervioso o envidioso?
- ¿Qué hago o pienso que me irrita conmigo mismo y me deja abatido?
- ¿Qué faceta de mi personalidad estoy procurando ocultar incluso a mis amigos más íntimos?

Al responder a estas preguntas, ve lo que puedes aprender acerca de ti mismo y de esta manera obtendrás una perspectiva más adecuada del estrés que perturba tu vida.

Mi recomendación: “Complementa esta terapia con gimnasio, yoga, meditación o bailoterapia”