



**camh**

Centre for Addiction and Mental Health  
Centre de toxicomanie et de santé mentale

## **La salud mental y problemas que pueden presentarse**

### **¿Que es salud mental?**

Salud mental involucra el encontrar un balance en todos los aspectos de la vida: física, mental, emocional y espiritual. Es la habilidad de poder gozar la vida y a la vez de enfrentar los desafíos diarios - ya sea tomando decisiones, lidiando y adaptándose a situaciones difíciles o dialogando acerca de nuestras necesidades y deseos.

Así como la vida y las circunstancias cambian continuamente, así también nuestro carácter, pensamientos y sentido de bienestar. Es importante encontrar un balance en la vida tanto a través del tiempo como bajo diferentes circunstancias. A veces es natural sentirse desequilibrado: triste, preocupado, temeroso o sospechoso. Pero este tipo de sentimientos se convierten en problema cuando empiezan a obstaculizar la vida diaria por un prolongado período de tiempo.

### **¿Que factores contribuyen a los problemas de salud mental?**

Hay muchas opiniones acerca del por qué las personas tienen problemas mentales. Los estudios científicos sugieren que muchos problemas mentales serios implican disturbios bioquímicos en el cerebro. Profesionales en el ramo agregan que nuestro bienestar es afectado por factores psicológicos, sociales y del medio ambiente. Así como también por las condiciones físicas, mentales, emocionales y espirituales de nuestra propia vida. El estrés puede afectar la capacidad de enfrentar cualquiera o todas estas áreas y puede dificultar el manejo de las actividades diarias.

Puede que tú estés lidiando con dificultades porque no cuentas con nuevas herramientas o la información que te pueda ayudar.

Las dificultades con las cuales, quizás estas enfrentándote, pueden ser tales como:

- problemas de divorcio
- la muerte de un ser querido
- un accidente automovilístico
- problemas físicos de salud
- atormentado por la guerra en tu país de origen, el cual has tenido que abandonar, emigrando a uno nuevo (lo cual a menudo involucra trámites con los diferentes medios de inmigración y con las experiencias de adaptación)
- puede que estés luchando con problemas de racismo y otros prejuicios (debido a tu orientación sexual, edad, religión, cultura, clase social, etc.)
- bajos ingresos o falta de vivienda
- falta de acceso equitativo a la educación, trabajo y salud.

- historia familiar de problemas mentales
- estés siendo víctima de violencia, abuso u otros traumas.

Tu salud mental puede también estar siendo afectada por el nivel de cariño, apoyo y aceptación que recibes de parte de tu familia y otros.

Es importante saber que no todas las culturas perciben la salud mental de la misma forma. Por ejemplo, en algunos países, las personas que sufren de esquizofrenia son consideradas de tener poderes e intuiciones especiales.

El alcohol y otro uso de drogas generalmente no causan problemas mentales, pero si estos son abusados pueden contribuir a la agudización de dichos problemas.

Tú conjuntamente con la persona que te proporciona servicio de salud necesitan identificar el problema que esté causando tus dificultades y ver como tú puedes ser ayudado. Cualquiera que sea la causa, debes saber que los problemas de salud mental no son tu culpa. Nadie elige tener problemas.

### **Tipos de problemas de salud mental**

Los problemas de salud mental toman diferentes formas y características en diferentes circunstancias.

Algunas personas se sienten deprimidas. Otras se sienten angustiadas y temerosas. Un niño puede que se comporte mal en la clase o que evite a otros. A algunos les baja el apetito, otros comen demasiado. Algunos dependen del alcohol y las drogas para adormecer sus sentimientos dolorosos. Otros pierden el contacto con la realidad, por ejemplo, puede que escuchen voces, vean cosas que no existen o crean en cosas que no son reales. Algunos piensan en el suicidio e incluso tratan de cometerlo. Algunos se sienten de mal genio y agresivos. Hay personas que son traumatizadas por algunos eventos, como por ejemplo un accidente automovilístico muy serio o por problemas de más larga duración tales como años de abuso durante su niñez. Muchas personas tienen más de uno de estos problemas al mismo tiempo.

Por muchos años, pensábamos que los problemas mentales eran permanentes o que al menos continuaban recurriendo. Ahora sabemos que mucha gente se recupera de estos desafíos. Muchas personas con problemas mentales se mejoran utilizando su propia fuerza de voluntad y firmeza, el apoyo de la familia y amigos, la psicoterapia, diferentes técnicas para disminuir el estrés y posiblemente tomando medicamentos.

Algunas personas se sienten aliviadas de saber que los doctores pueden identificar sus problemas. Se alegran de obtener un diagnóstico que provee una teoría acerca de cuál es el problema y de recibir sugerencias para un tratamiento. Otros encuentran que un diagnóstico no les ayuda, lo ven como ser encasillados en una situación que no es la suya. O creen que su condición se debe a determinada situación difícil en su vida en vez de ser una enfermedad.

La verdad es que algunas personas son diagnosticadas y tratadas incorrectamente. A veces su diagnóstico cambia tantas veces a través de los años que pierden la confianza en el sistema de salud. Sin embargo, otros piensan que un diagnóstico correcto les ayuda a escoger el tratamiento más adecuado con óptimos resultados.

### **¿Donde buscar ayuda y mayor información?**

En el centro de información sobre adicción y salud mental:  
McLaughlin Addiction and Mental Health Information Centre  
En Ontario - número gratuito: 1 800 463 6273  
En Toronto: 416 595 6111

En la unidad de salud pública más cercana (Public Health Unit)  
- puede encontrar el número de teléfono en las páginas azules de la guía telefónica o llamando a la operadora al 411

En el centro de información comunitario más cercano (Community Information Centre)  
- puede encontrar el número de teléfono en las páginas azules de la guía telefónica o llamando a la operadora al 411.

En la oficina de asentamiento más cercana, la cual provee ayuda a nuevos inmigrantes (Settlement Service Office)

En los sitios de Internet:  
[www.settlement.org](http://www.settlement.org)  
[www.ocasi.org](http://www.ocasi.org)  
[www.camh.net](http://www.camh.net)  
[www.211Toronto.ca](http://www.211Toronto.ca)

Adaptado de:  
Challenges & Choices: Finding Mental Health Services in Ontario  
Copyright ©2003 Centre for Addiction and Mental Health