

Salud mental



Según la **OMS**, la **salud mental** es "un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad".

Pero, ¿qué pasa cuando las personas se derrumban ante las adversidades, o toman decisiones que les hacen daño, o se vuelven agresivas contra quienes más le ayudan?

¿Qué pasa cuando dejan el trabajo

sin más, cuando recaen en el consumo de drogas, cuando se enganchan de nuevo a personas que las explotan, cuando tiran por la borda lo que les hacía bien? Ni bienestar, ni trabajo productivo, ni contribución a la comunidad; solo desastre. ¿Qué pasa entonces?

Pasa que te entran ganas de mandarlas a paseo, piensas que están tontas, que son egoístas y desagradecidas, y que allá ellas si quieren chapotear en el fango.

Sin embargo, lo que suele haber detrás de esas conductas desquiciadas, son trastornos afectivos, de ansiedad o psicóticos que afectan a la salud mental. Trastornos ante los que la persona no puede hacer casi nada por sus propias fuerzas. Heridas que se han agrandado por la soledad, la precariedad, la pobreza, el desorden vital, la baja autoestima.

No están tan mal como para que el sistema de salud pública les haga caso. Pero tampoco están tan bien como para salir adelante airoosamente. ¿Qué hacer? ¿Dejarlas vagar sin rumbo ni hogar?

Nos sentimos impotentes al verlas hundirse de esa manera. La verdad es que no sabemos cómo ayudarlas. Pero queremos mantenernos a su lado, con la mano tendida, y con ganas de salir de nuevo a flote.