

SALUD MENTAL

Carlos Alberto ARESTIVO¹.

¹Médico psiquiatra y psicoterapeuta. Presidente electo de la Sociedad Paraguaya de Psiquiatría, Asunción – Paraguay.

Cómo citar este artículo: Arestivo CA. Salud Mental. Medicina Clínica y Social. 2017;1(3):188-189.

Como expresa su misma definición (1), la salud mental no es solamente la ausencia de enfermedades, sino que la salud mental hace a la forma de vida que asumimos, cómo nos relacionamos con el mundo, cómo trabajamos, cómo vivimos en familia. En pocas palabras, salud mental es simplemente estar bien con uno mismo, vivir en paz y en armonía con las personas del entorno, lograr trabajar en lo que nos gusta, entre otras cosas.

Existen situaciones comportamentales y sociales que nos alejan o nos acercan a la vivencia de salud mental. Las situaciones que nos alejan de la salud mental aparecen cuando somos mezquinos, egoístas, no nos interesa el otro, somos soberbios, de mal humor, somos agresivos e intolerantes, corruptos y muchas cosas más; en cambio, las situaciones que nos acercan a la salud mental se presentan cuando somos solidarios, humildes, tolerantes, compasivos, creativos. Muchas de estas conductas las podemos controlar.

Si observamos hoy en día nuestro entorno social, el mundo en que vivimos, veremos una sociedad que está sumida en el miedo, en la corrupción, en la violencia, la inseguridad, y en la desconfianza. Una sociedad que no permite crecer, que no permite el desarrollo personal y profesional, que no valora la educación, que facilita y estimula la mediocridad. Una sociedad que está con serios trastornos en su salud mental. Se podría decir que esta situación es un fruto heredado de más de tres décadas de terror, de estado de miedo social, de corrupción, de violencia y que se ha convertido ya en una verdadera cultura instalada en Paraguay.

Los miembros de la sociedad solo pueden gozar de salud mental en tanto se imponga una nueva cultura de equilibrio, un clima de convivencia basado en los derechos humanos, en la honestidad, donde la ley se respete, las instituciones funcionen, donde prospere la equidad, y las oportunidades sean para todos; esta es una importante función de la salud mental porque ella genera bienestar, una sana competitividad y un esfuerzo personal en ser cada día mejores en las cosas que hacemos y nos gustan. Asimismo, la salud mental impulsa a ser honestos, serios y competentes en la profesión que abrazamos. En otros términos, la salud mental es la condición necesaria que debe poseer el ser humano para valorar la vida y dignificarla.

Lo anterior no debe quedarse en una mera expresión de deseos, sino que debe hacernos pensar seriamente en lo que podemos y debemos hacer cada uno desde nuestro lugar de vida, y que las instituciones pertinentes, Universidades y Sociedades científicas, deben plantearse, sistemáticamente, hacer estudios e investigaciones sociales que impulsen a elaborar proyectos de cambio en nuestra cultura, que si bien sabemos que nos llevará tiempo, tenemos que darles inicio ahora.

Autor correspondiente: Dr. Carlos Alberto Arestivo (carestivo@gmail.com).

Manuscrito recibido: 25 de noviembre de 2017. **Manuscrito aceptado:** 26 de noviembre de 2017.

CONFLICTOS DE INTERÉS Y FUENTE DE FINANCIACIÓN

El autor declara no poseer conflictos de interés. Fuente de financiación: ninguna.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud [Internet]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; c2013 [citado 25 nov 2017]. Salud mental: un estado de bienestar [aprox. 1 pantalla]. Disponible en: http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/



MENTAL HEALTH

Carlos Alberto ARESTIVO¹.

¹Psychiatrist and psychotherapist. President-elect, Paraguayan Society of Psychiatry, Asunción – Paraguay.

How to cite this article: Arestivo CA. Mental Health. Medicina Clínica y Social. 2017;1(3):188-189.

As expressed by its definition (1), mental health is not only the absence of diseases, but mental health makes the way of life we assume, how we relate to the world, how we work, how we live as a family. In a nutshell, mental health is simply being good with oneself, living in peace and in harmony with people in the environment, achieving work in what we like, among other things.

There are behavioral and social situations that take us away or bring us closer to the mental health experience. The situations that take us away from mental health appear when we are petty, selfish, we are not interested in the other, we are arrogant, in a bad mood, we are aggressive and intolerant, corrupt and many other things; on the other hand, the situations that bring us closer to mental health arise when we are supportive, humble, tolerant, compassionate, creative. We can control many of these behaviors.

If we observe today our social environment, the world in which we live, we will see a society that is immersed in fear, corruption, violence, insecurity, and distrust. A society that does not allow growth, that does not allow personal and professional development, that does not value education, and that facilitates and stimulates mediocrity. A society that is seriously upset in its mental health. It could be said that this situation is a fruit inherited from more than three decades of terror, of state of social fear, of corruption, of violence and that has already become a true installed culture in Paraguay.

The members of the society can only enjoy mental health as long as a new culture of equilibrium is imposed, a climate of coexistence based on human rights, in honesty, where the law is respected, where the institutions work, where equity thrives, and the opportunities are for everyone; this is an important function of mental health because it generates well-being, healthy competitiveness and a personal effort to be better every day in the things we do and like. Likewise, mental health drives us to be honest, serious and competent in the profession we embrace. In other words, mental health is the necessary condition that the human being must possess in order to value life and dignify it.

The foregoing should not be a mere expression of desires, but should make us think seriously about what we can and should do, each of us from our place of life, and that the relevant institutions, universities and scientific societies must consider perform, systematically, studies and social investigations that drive to elaborate projects of change in our culture, that although we know that it will take time, we have to start them now.

Corresponding author: Dr. Carlos Alberto Arestivo (carestivo@gmail.com).

Received: 25th November 2017. **Accepted:** 26th November 2017.

CONFLICTS OF INTEREST AND FUNDING

Conflicts of interest: none. Funding source: none.

REFERENCES

1. Organización Mundial de la Salud [Internet]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; c2013 [citado 25 nov 2017]. Salud mental: un estado de bienestar [aprox. 1 pantalla]. Disponible en: http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/

