

MITOS Y REALIDADES: SALUD MENTAL

http://www.nuestrasaludmental.samhsa.gov/myths_facts.html

A menudo la gente tiene miedo de hablar sobre la salud mental porque hay muchos malentendidos sobre las enfermedades mentales.



Es importante conocer las realidades para parar la discriminación y para empezar a tratar a la gente con enfermedades mentales con respeto y dignidad. He aquí algunos mitos y realidades comunes sobre la salud mental

Los mitos y realidades más frecuentes sobre salud mental:

Mito: No hay esperanza para la gente con enfermedades mentales.

Realidad: Hay más tratamientos, estrategias, y apoyo de la comunidad para la gente con problemas de salud mental que nunca antes, e incluso más se divisan en el horizonte. Las personas con este tipo de dificultades pueden llevar vidas activas y productivas.

Mito: No puedo hacer nada por alguien con una enfermedad mental.

Realidad: Podemos hacer mucho más de lo que piensa la mayoría de la gente. Comenzando por la forma en que actuamos y hablamos, podemos crear un ambiente que dé fuerzas a la gente y promueva una buena salud mental. Por ejemplo:

- Evite calificar a la gente con palabras como "loco", "chiflado", "tarado", o por su diagnóstico. En lugar de decir que alguien es "esquizofrénico", diga que es "una persona con esquizofrenia".
- Conozca toda la verdad sobre la salud mental y compártala con otros, especialmente si oye algo que no es cierto.
- Trate a la gente con enfermedades mentales con respeto y dignidad, como lo haría con cualquier otro.
- Respete los derechos de la gente con enfermedades mentales y no los discrimine en cuanto a vivienda, empleo, o educación. Como otra gente con discapacidades, la gente con carencias de salud mental está protegida por las leyes federales y estatales.

Mito: La gente con enfermedades mentales es violenta e impredecible.

Realidad: En realidad, la gran mayoría de la gente en esta situación no es más violenta que cualquier otra persona. Hay grandes probabilidades de que usted conozca a alguien con una enfermedad mental y usted ni siquiera lo sepa.

Mito: Las enfermedades mentales no pueden afectarme.

Realidad: Las enfermedades mentales son sorprendentemente comunes; afectan a casi todas las familias de América. Las enfermedades mentales no discriminan – pueden afectar a cualquiera.

Mito: Enfermedad mental equivale a retraso mental.

Realidad: Son dos trastornos diferentes. Un diagnóstico de retraso mental se caracteriza por las limitaciones en el funcionamiento intelectual y por dificultades con ciertas destrezas de la vida cotidiana. Por contraste, la gente con enfermedades mentales – condiciones de salud que pueden conllevar cambios en el pensamiento, humor y comportamiento de la persona – presenta gran variedad de funcionamiento intelectual, exactamente como con la población general.

Mito: Las enfermedades mentales aparecen como consecuencia de la debilidad de carácter.

Realidad: Las enfermedades mentales son producto de la interacción de factores biológicos, psicológicos y sociales. Los estudios científicos muestran que los factores genéticos y biológicos están asociados con la esquizofrenia, depresión, y alcoholismo. Influencias sociales como la pérdida de un ser querido o del empleo, también pueden contribuir al desarrollo de varios trastornos.

Mito: La gente con enfermedades mentales no pueden tolerar el estrés de tener un empleo.

Realidad: En esencia, todos los empleos son estresantes hasta cierto punto. La productividad se maximiza cuando hay una buena combinación entre las necesidades del empleado y las condiciones de trabajo, tenga o no la persona carencias de salud mental.

Mito: La gente con carencias de salud mental, incluso los que hayan recibido un tratamiento efectivo y se hayan recuperado, tienden a ser trabajadores de segunda fila en el trabajo.

Realidad: Los empleadores que han contratado a personas con enfermedades mentales informan de una buena asistencia y puntualidad, así como motivación, calidad de trabajo, y tenencia del empleo a la par con otros empleados o mejor que ellos. Los estudios del Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH en sus siglas en inglés) y la National Alliance for the Mentally Ill (NAMI) [Alianza Nacional para los Enfermos Mentales] muestran que no hay diferencias en cuanto a productividad cuando se compara a la gente con enfermedades mentales con otros empleados.

Mito: Una vez la gente muestra enfermedades mentales, nunca se recupera.

Realidad: Estudios científicos muestran que la mayoría de gente con enfermedades mentales mejora, y muchos se recuperan por completo. La recuperación se refiere al proceso por el cual la persona es capaz de vivir, trabajar, aprender, y participar íntegramente en su comunidad. Para algunas personas, la recuperación es la capacidad de vivir una vida realizadora y productiva. Para otros, la recuperación implica la reducción o completa desaparición de los síntomas. La ciencia muestra que tener esperanza juega un papel integral en la recuperación de la persona.

Mito: La terapia y autoayuda son simplemente una pérdida de tiempo. ¿Por qué molestarse cuando se puede tomar una pastilla de las que se oye en la TV?

Realidad: El tratamiento varía dependiendo de la persona. Mucha gente trabaja con terapeutas, consejeros, sus semejantes, psicólogos, psiquiatras, enfermeras, y trabajadores sociales en su proceso de recuperación. También usan estrategias de autoayuda y el apoyo de la comunidad. A menudo, estos métodos se combinan con alguna de la medicación más avanzada disponible.

Mito: Los niños no experimentan las enfermedades mentales. Sus acciones son sólo el producto de una mala educación en la casa.

Realidad: Un informe de la Comisión Presidencial Nueva Libertad para la Salud Mental mostraba que en cualquier año, de 5 a 9 por ciento de los niños experimentan serias perturbaciones emocionales. Como cualquier enfermedad mental en adultos, estas condiciones clínicas diagnosticables son producto de la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, y a veces incluso genéticos.

Mito: Los niños se comportan mal o fallan en la escuela para atraer la atención.

Realidad: Los problemas de comportamiento pueden ser síntomas de trastornos emocionales, mentales o de comportamiento, en lugar de simples estratagemas

para atraer la atención. Estos niños pueden tener éxito en la escuela con la comprensión, y servicios de salud mental