

La Felicidad en el Mes del Cerebro y la Salud Mental

Happiness in the Month of the Brain and Mental Health

Este abril nuevamente nos trae la celebración del Mes del Cerebro y la Salud Mental, actividad que SONEPSYN ha ido posicionando progresivamente en los medios de comunicación y en la población general. Este año, el Bienestar y la Felicidad, son los temas principales de esta campaña, haciendo eco a la respuesta más común que da la población general cuando se les pregunta ¿Qué esperan de la vida?: “Ser Felices”.

La Felicidad en los últimos años ha cobrado un valor insospechado, colocándola más allá del deseo personal y subjetivo de las personas. Desde el avance de las investigaciones de la psicología positiva de los determinantes y las herramientas para trabajar la felicidad, hasta la inclusión del bienestar en los nuevos modelos de desarrollo y en las economías del bien común, la felicidad se ha ido haciendo cada vez más presente en la agenda mundial. Es así como la Asamblea General de la Organización de Naciones Unidas aprobó el 19 de julio de 2011 una resolución que reconoce la búsqueda de la felicidad como un objetivo humano fundamental, y que convoca a los Estados miembros a promover políticas públicas que incluyan la elaboración de medidas que reflejen la importancia de la búsqueda de la Felicidad y el Bienestar en sus propuestas de desarrollo.

Actualmente es preocupante desde la contingencia nacional y mundial, evidenciar el aumento del malestar social y descubrir que esa realidad ha encontrado en la gramática de la salud mental, una forma privilegiada de desarrollo y expresión: ya sea bajo la forma de un aumento de indicadores epidemiológicos alterados (ansiedad, depresión, suicidio, etc.), en la demanda creciente de atención psiquiátrica y psicoterapéutica, en la auto medicación de fármacos y abuso de drogas, y/o en el aumento acelerado de licencias médicas por problemas de salud mental.

Pareciera que esta realidad nos remece y nos recuerda que no sólo necesitamos cuidar y tratar a

las personas enfermas, sino que debemos preocuparnos en primer lugar de prevenir que las personas enfermen. La salud mental es mucho más que la ausencia de enfermedad. Desde esta mirada compartimos la definición sobre la Salud Mental de la OMS que la considera “*un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad. La perspectiva positiva concibe la salud mental como el estado de funcionamiento óptimo de la persona y, por tanto, define que hay que promover las cualidades del ser humano y facilitar su máximo desarrollo potencial*”¹.

Esta mirada nos permite comprender lo esencial que es el cuidado del Cerebro y la Salud Mental para lograr el bienestar y la felicidad individual y colectiva. Es así como “la investigación muestra que indicadores de salud mental positiva, tales como satisfacción con la vida, ánimo positivo y bienestar psicológico, se asocian a múltiples y diversas variables de felicidad y calidad de vida, tales como: sentimiento de amistad, confianza hacia terceros, vecinos o la policía; menor mortalidad y niveles más bajos de presión arterial; mayor resistencia al estrés y menor declinación intelectual en la edad madura”². En otras palabras, si tenemos una mala salud mental, no sólo podemos presentar trastornos como estrés, depresión o crisis de angustia, sino que también podemos tener relaciones sociales, familiares y laborales deficitarias, una mala evolución en las enfermedades físicas, mayores consecuencias por conductas de riesgo asociadas al uso del alcohol y otras drogas, y menos expectativas y calidad de vida.

¹Organización Mundial de la Salud. “*Promoción de la Salud Mental: conceptos, evidencia emergente y práctica*”. Informe del Departamento de Salud Mental y Abuso de Sustancias de la OMS con la Fundación Victorian para la Promoción de la Salud (Vichealth) y la Universidad de Melbourne. Ginebra; 2004.

²Canadian Institute for Health Information. “*Improving the Health of Canadians: Exploring Positive Mental Health*”. Ottawa; 2009.

Ya que sin salud mental no hay salud, la salud mental no puede estar relegada sólo al ámbito sanitario, sino que debe estar considerada en todas las políticas públicas. Las grandes decisiones del país deben incorporar siempre la pregunta sobre los posibles efectos en la salud mental de las personas y de la comunidad. Es por esto que es tan necesario que nuestra Sociedad de Neurología, Psiquiatría y Neurocirugía sea partícipe activa de la elaboración de las Políticas Nacionales de Salud, como además es indispensable que esté en contacto directo con las personas fomentando su educación en salud y auto cuidado, objetivos buscados a través de la celebración en la comunidad del Mes del Cerebro y la Salud Mental.

Actualmente, la evidencia científica nos confirma que la capacidad de ser feliz es parte de la evolución y del desarrollo del ser humano y de la sociedad³, y que la felicidad y las emociones se contagian, se enseñan y se aprenden, lo que nos pone en la hermosa responsabilidad de hacernos cargo de este desafío. Es imposible no transmitir a nuestros seres cercanos la felicidad o la infelicidad que vivimos. Mirar la felicidad desde la salud mental,

también significa mirar y hacernos cargo de la otra cara, como es la infelicidad. Es importante integrar dialécticamente la felicidad y la infelicidad, el bienestar y el malestar, la salud mental y los trastornos psiquiátricos, ya que sólo integrando las diferentes realidades podremos hacernos cargo realmente de la pregunta por la felicidad del ser humano en sus diversas dimensiones.

Un país humanamente desarrollado, es un país que cuida su cuerpo y su cerebro, que promueve la salud mental y los vínculos saludables entre las personas, y que permite que sus ciudadanos desarrollen sus potencialidades, su bienestar y felicidad.

Como SONEPSYN iniciamos ya hace algunos años este camino de relevar la Felicidad y la Salud Mental, a través de la edición de nuestro libro: *La Felicidad: evidencias y experiencias para cambiar nuestro mundo*. Hoy continuamos con la celebración del Mes del Cerebro y la Salud Mental. ¡Mañana felizmente y desde la esperanza, lo que viene depende de Usted y Nosotros!

Dr. Daniel Martínez Aldunate
Miembro Sonepsyn y Director
del Instituto del Bienestar

³World Happiness Report, Edited by John Helliwell, Richard Layard and Jeffrey Sachs, University Columbia, 2013.