**MITOS O ASERTOS DE SALUD MENTAL DE LA JUVENTUD**

 Jairo Obregón



Existen muchos mitos de la salud en general que se debe prestar atención temprana, o de prevención oportuna antes de que nos pueda pasar una mala jugada por las creencias limitantes.

´´ “Algunos padecimientos no son causados por bacterias o microbios, sino por actitudes, costumbres o hábitos fundamentados en mitos, es decir, en ideas y creencias culturales que no tienen sustento científico [o de valoración por la observación]. Este tipo de creencias en ocasiones están relacionadas con consecuencias para la salud, sea física o emocional [o espiritual en su parte holística]”´´. \* [Mitos y realidades en salud-enfermedad – UDG | udg.mx].

Las personas por lo general no creen que puedan estar pasando por un problema de salud mental, o psicológico, o espiritual. Se piensa que no es con ellos, ni ellas.... y no se dan cuanta que podrían tener todos los síntomas, como, por ejemplo, la caja de Pandora, que si se llega abrir, traería muchos males aun cuando siempre habrá esperanza.

Hablemos un poco de esos mitos que los pasamos por alto. En este caso empecemos por los adolescentes y jóvenes. Veamos.

El sector de la pubertad, la adolescencia y la juventud, los niveles de salud mental es de ser considerada de manera urgente. Poco se habla de estos temas relacionados con las emociones, complejos y autodestrucción o desvalorización.

Sabemos que la juventud es la edad más corta con muchos cambios de todo tipo. Uno de ellos son los mitos es que ´´ “Los niños y niñas no tienen problemas psicológicos, solo son episodios comunes de su crecimiento. Las niñas, niños y adolescentes podrían presentar señales de alerta que pueden afectar a su salud mental. Estos pueden ser originados por factores biológicos y sociales. Estas alteraciones se pueden diagnosticar y es recomendable un acompañamiento temprano para tener un desarrollo adecuado”´´. \* [Siete Mitos sobre la salud mental | Sgnpost Project 2020 | Fuente Web: https://www.infopalanteec.org/hc/es-ec/articles/5816378494877-7-Mitos-sobre-la-salud-mental].

Entre los datos y cifras de los casos relacionados con la adolescencia (adolecere, “crecer” en latín; algo así como “dolor” o “sufrir” cuando se crece…) y juventud generalizada encontramos los siguientes:

´´ “En el mundo, uno de cada siete jóvenes de 10 a 19 años padece de algún tipo de trastorno mental, un tipo de trastorno que supone el 13% de la carga mundial de morbilidad en este grupo etario.

La depresión, la ansiedad y los trastornos del comportamiento se encuentran entre las principales causas de enfermedad y discapacidad entre los adolescentes.

El suicidio es la cuarta causa de muerte [entre] los jóvenes de 15 a 29 años.

El hecho de no ocuparse de los trastornos de salud mental de los adolescentes tiene consecuencias que se extienden a la edad adulta, perjudican la salud física y mental de la persona y restringen sus posibilidades de llevar una vida plena en el futuro.

Una de cada seis personas tiene entre 10 y 19 años. La adolescencia es una etapa única y formativa, pero los cambios físicos, emocionales y sociales que se producen en este periodo, incluida la exposición a la pobreza, los malos tratos o la violencia, pueden hacer que los adolescentes sean vulnerables a problemas de salud mental. Protegerlos de la adversidad, promover en ellos el aprendizaje socioemocional y el bienestar psicológico, y garantizar que puedan acceder a una atención de salud mental son factores fundamentales para su salud y bienestar durante esos años y la edad adulta.

Aunque en el mundo, según se calcula, uno de cada siete adolescentes de 10 a 19 años (14 por ciento) padece algún trastorno mental, estas enfermedades siguen en gran medida sin recibir un reconocimiento y el tratamiento debidos.

Los adolescentes con trastornos mentales son particularmente vulnerables a sufrir exclusión social, discriminación, problemas de estigmatización (que afectan a la disposición de buscar ayuda), dificultades educativas, comportamientos de riesgos, mala salud física y violaciones a los derechos humanos [sin dejar de hablar de la drogadicción y embarazos no deseados en las edades sexuales potenciales].

La adolescencia es un periodo crucial para el desarrollo de hábitos sociales y emocionales importantes para el bienestar mental. Algunos de estos son: la adopción de patrones de sueño saludables; hacer ejercicio regularmente; desarrollar habilidades para mantener relaciones interpersonales; hacer frente a situaciones difíciles y resolver problemas, y aprender a gestionar las emociones. Es importante contar en un entorno favorable y de protección en la familia, la escuela y la comunidad en general.

Son muchos los factores que afectan a la salud mental. Cuanto más sean los factores de riesgo a lo que están expuestos los adolescentes, mayores serán los efectos que pueden contribuir al estrés durante la adolescencia son la exposición a la adversidad, la presión social de sus compañeros y la exploración de su propia identidad…”´´. \* [Organización Mundial de la Salud | Salud mental del adolescente | Propiedad Intelectual | Fuente Web: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health].

**Una posible ayuda de orientación**:

Así, como, los programas de salud para los jóvenes es perentorio, pero sus métodos no siempre se adaptan a la forma de ser de cada adolescente y/o jóvenes en sí, porque cada caso, es un caso en particular; puesto que cada quien tiene su particularidad; y no tenerlo tan solo como un número de estadísticas. Siguen siendo muy desatendidos por sus padres, maestros, los sistemas de salud públicos y privados en cada rincón del planeta, sigue siendo un desafío. Pienso que se puede estudiar sus emociones, sus temperamentos para guiarlos hacia un aprendizaje socioemocional. Y en aquellos rasgos de su personalidad en lo que estaría capacitado con sus dones y talentos, ofreciéndoles acompañamiento adecuado y oportuno. Es lo que podemos aportar como consultor. Y es en esa proyección de sus habilidades y fortalezas y de acuerdo a su caso, darles, soluciones bajo la orientación que pueda dárseles en aprender a gestionar sus emociones, y conocerse asimismo. El hecho de descubrir sus potencialidades para el presente-futuro en sus dones y talentos, como parte de una pedagogía alternativa al estudio de cada adolescente y joven en particular, es un paso significativo en su formación de vida. Podemos dar una ayuda desde estas perspectivas.

*La salud mental es tan importante como la física*.

Le Jaim, La Salud

<http://obrregonjairo212.blogspot.com/2023/03/mitos-o-asertos-de-salud-mental-de-la.html?m=1>