

Consejos para mejorar la salud mental

(NAPS)—Cuando se trata de la salud mental, mucha gente a través de EE. UU. ha experimentado muchos desafíos, pero ayuda está a la mano.

El problema

Este problema es preocupante especialmente en las zonas rurales, donde más del 60% de las personas reportan tener problemas mentales - como ansiedad o depresión - pero menos de la mitad buscan la ayuda o el tratamiento que necesitan.

Los estadounidenses de zonas rurales enfrentan a factores estresantes de salud mental y barreras para acceder a la atención médica, pero también cuentan con mecanismos de apoyo únicos que pueden utilizar para cambiar el estigma sobre la salud mental.

Una respuesta

Un ejemplo de esos singulares mecanismos de apoyo se encuentra en la zona rural de Georgia, donde la líder comunitaria Adaris Rivera ha encontrado esperanza gracias a la fortaleza que uno gana por vivir en una comunidad rural. “El viaje de cada persona hacia la salud mental es profundamente personal y único, pero existe una verdad universal, que el apoyo y la esperanza están al alcance de todos. Nadie debería sentirse abandonado en sus luchas”, dijo Rivera. Esto es lo que la inspiró a compartir su propia historia como parte de un anuncio de servicio público de la campaña conocida como “Love, Your Mind” (Con Amor, Tu Mente) del instituto Huntsman Mental Health Institute y del Ad Council.

Rivera sufrió dificultades creciendo en Puerto Rico, se mudó al Medio Oeste de EE. UU. y eventualmente estableció raíces en la zona rural de Georgia. En el video del anuncio de servicio público, ella habla sobre su historia diciendo: “He pasado por muchas cosas”, incluyendo trauma, ansiedad y depresión. Para Rivera, el objetivo de compartir su historia es ayudar a otras personas que puedan estar pasando por lo mismo. Ella propone que las personas busquen ayuda profesional cuando la necesiten y comparte cómo las prácticas diarias también pueden ser útiles, tales como pasar tiempo al aire libre en la naturaleza, llevar un diario y encontrar tiempo para orar o reflexionar.

En su jornada a la salud mental, Rivera encontró consuelo en el beneficio singular de vivir en un lugar rural, con acceso fácil a la naturaleza. “Cuando llego a casa agotada, no hay nada más rejuvenecedor que salir a mi patio. Cocinar con la puerta abierta, dejar entrar la brisa y tomarme unos momentos en mi terraza para escuchar un podcast sobre la salud mental”.

Otro beneficio de la vida rural que ha apoyado su proceso curativo era tener una comunidad muy unida.



La líder comunitaria Adaris Rivera ha encontrado esperanza gracias a la fortaleza que uno gana por vivir en una comunidad rural.

Cuando se trata de la salud mental, una medida clave es encontrar personas con quienes se puede hablar abiertamente. Rivera apoya firmemente esta idea diciendo, “Aceptar ayuda significa que estamos permitiendo que alguien bendiga nuestras vidas”.

Ella también ha encontrado formas de compartir esa esperanza con su comunidad. Organiza actividades grupales para crear “cajas de salud mental” para personas que tienen dificultades o reciben atención de salud mental como pacientes hospitalizados. Las cajas contienen cosas como recordatorios de familiares y seres queridos, elementos para ayudar con el cuidado personal diario, además de mensajes y comentarios positivos.

Opinión experta

La noción de obtener apoyo de su comunidad también está respaldada por expertos. Dave Eldredge del Huntsman Mental Health Institute dice: “La realidad es que todos tenemos salud mental, tal como todos tenemos salud física. Y cuando cuidamos nuestra mente, podemos aparecer más fuertes en nuestro trabajo y ante las personas que nos importan”.

Eldredge creció en las zonas rurales de Utah y de Idaho y sabe que hablar sobre la salud mental en las comunidades rurales puede resultar difícil al principio. “Una gran parte del desafío puede ser nuestra forma de pensar. Nos enorgullecemos de ser autosuficientes y eso puede ser algo maravilloso. Pero cuando nos abrimos a los demás para que nos ayuden o simplemente para que nos escuchen, en realidad podemos ser más fuertes”.

Ayuda en línea

Para empoderar a las personas y acabar con el estigma que a veces existe con este tema, la campaña “Love, Your Mind” (Con Amor, Tu Mente) lanzó un sitio web con recursos gratuitos de salud mental en ConAmorTuMente.org. Como dice Eldredge: “Queremos que las personas sepan que no están solas y que recursos como LoveYourMindToday.org son un excelente lugar para seguir adelante en favor de su salud mental. Juntos podemos cambiar la narrativa sobre la salud mental en las comunidades rurales de todo el país”.