



FOTO: ABC

LA SALUD MENTAL AFECTA HOY SIN DIFERENCIA DE EDAD, CREDO A RAZÓN SOCIAL

Hoy por hoy los profesionales de la salud ha detectado grave problema de salud mental incluso en los niños, es por ello que nos ocupa este tema hoy por aportarle a la búsqueda de una salud mental donde se busque ayuda con un buen amigo, un buen papá, una buena mamá lo más importante es que todo aquel joven, niño, adulto se sienta intranquilo busque ayuda con un familiar un amigo un buen padre.

Usted debe preguntarse: ¿Usted sabe ser un buen amigo en los momentos difíciles?

A grandes males, los grandes amigos deben ayudar y consolar. A veces parece que el destino se fija en nosotros para jugarnos una mala pasada.

Sucede en esos malos momentos en los que todo nos sale mal, o (cuando somos pasto de una gran desgracia). Si no, que se lo digan a todas las víctimas de esta situación los mayores damnificados han perdido su hogar, y todas sus pertenencias materiales, pero, además, y lo que puede ser más importante a efectos de recuperación: han perdido los recuerdos de toda una vida. Lo sucedido en momentos extremos de que la vida no solo es caprichosa, sino impredecible. Por eso debemos tratar de ser solidarios ante las desgracias ajenas. Y lo que es más importante, aunque suene un poco a tópico de manual: tratar de ser buenas personas, y siempre-siempre, ser un buen amigo; un buen padre un buen familiar.

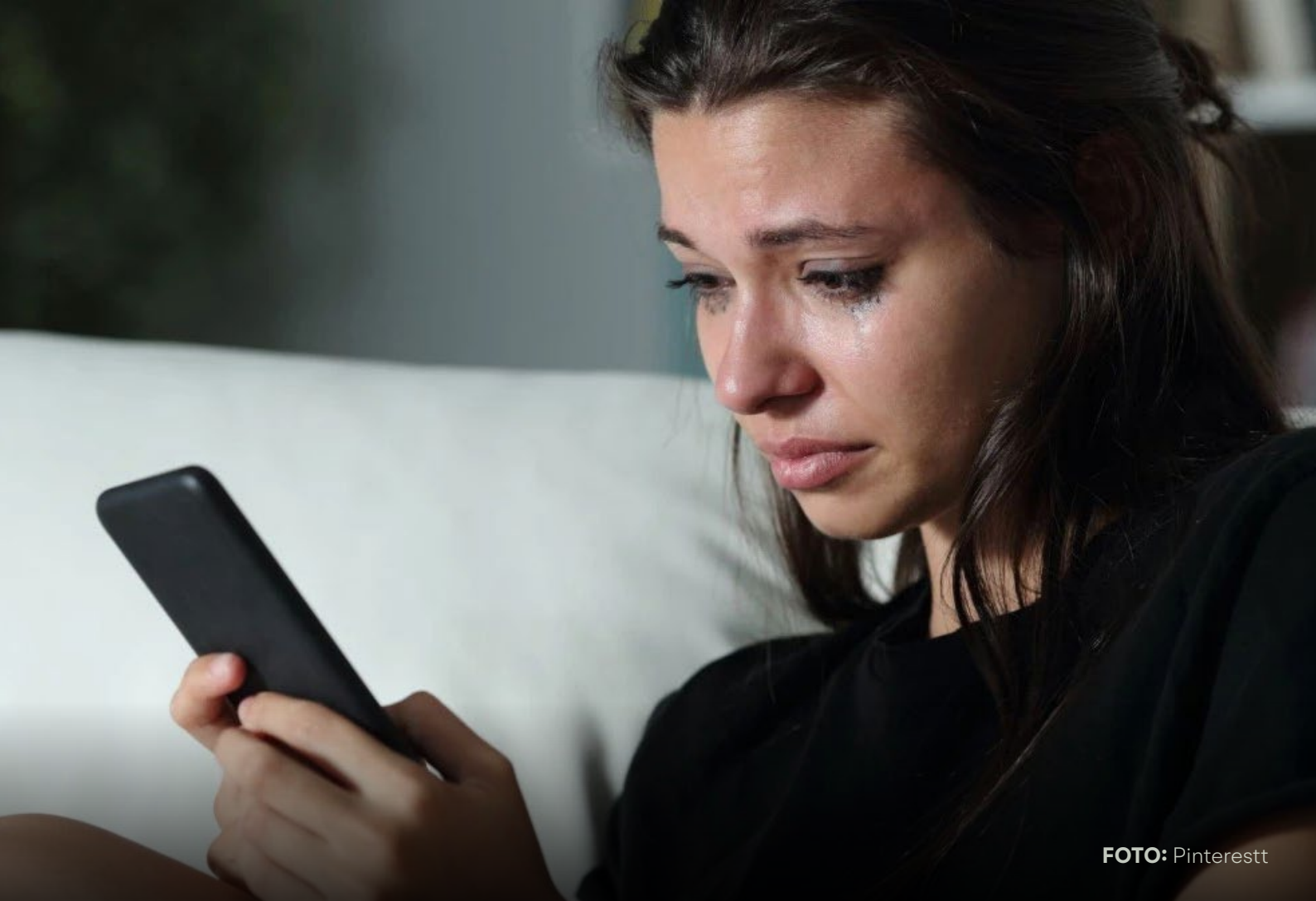


FOTO: Pinterestt

El sentimiento de pérdida, el denominador común. Todos podemos tener una mala racha, una consecución de sucesos negativos en nuestra vida: **perder el trabajo, perder dinero, el abandono sin previo aviso de la niñera, un divorcio, la marcha de un amigo a vivir al extranjero...** Si nos fijamos, en los momentos en los que más sufrimos suele estar presente el componente de la pérdida; o al menos, siempre aparece este sentimiento en nuestro fuero interno.

Efectivamente, las vivencias son siempre subjetivas, ya que cada persona hace siempre su propia lectura de la realidad; y cada quien tiene su propio nivel de tolerancia a la frustración. Por esta razón existe el dicho de “ahogarse en un vaso de agua”, porque no todo el mundo es capaz de encajar las cosas igual; ni mucho menos de encontrar una solución a sus problemas, aunque a ojos de los demás sean de lo más simple. Por ello, ya sea por una verdadera desgracia o por una cadena de eventos desafortunados y

nimios de carácter sumativo como el perder el autobús primero y calarse con un charco a continuación, todos merecemos tener un amigo a quien recurrir para que nos ayude a mejorar el ánimo o, en casos graves, a sobrellevar el trance. Sobra decir que, además, nosotros mismos debemos también ser ese amigo disponible para ayudar al otro cuando esté pasando un mal rato.

Normalmente sufrimos cuando sentimos que hemos perdido algo, ya sea material o intangible. Consolar y acompañar, el secreto de ser un buen amigo. En estos momentos. Lo más importante cuando nos toque ser ese buen amigo solidario y proveedor de consuelo o ayuda material, es activar el sentimiento de la empatía. ¿Qué es la empatía? Pues además de un mecanismo neurológico por el que nos contagiamos de los sentimientos del otro. La empatía quiere decir ponernos activamente en el lugar del otro para comprender lo que siente.

Sólo así podremos darle algún argumento que le proporcione ánimo en su disgusto. Una vez hemos tratado de ponernos en la piel de nuestro amigo, podemos pensar en lo que nos gustaría oír a nosotros mismos en esa situación. **¿Queremos oír hablar del karma, del destino, o escuchar frases hechas tipo “No somos nadie”?** Seguramente, al ponernos en el lugar del otro lleguemos a la conclusión de que muchas veces no necesitamos tantos consejos verbales, ni instrucciones que pretendan ser una solución magistral a nuestros problemas. Más bien suele suceder que lo que necesitamos es que nuestro amigo esté ahí; tener su compañía y sentir un apoyo incondicional.

La vivienda de eventos dolorosos y estresantes es subjetiva, pero siempre se llevará mejor con el apoyo de un buen amigo.

No intentes ser el Psicólogo que no eres.

Una cosa que debemos tener todos muy en cuenta a la hora de ayudar es que la labor de un amigo no es la de hacer una terapia. **Por tanto,**

cuando vayas a apoyar a un ser querido por las razones que sea, recuerda que tu papel es el de consolar, apoyar y sostener el ánimo.

No es el momento ni para dar lecciones de ningún tipo, que, por otra parte, le podrán resultar muy dolorosas e inoportunas.

Ante una desgracia, **¿quién necesita que lo aleccionen o que le digan aquello de “te lo dije”?** **Comportarse como un amigo es, como decimos, consolar y aliviar la pena del otro.** Algo que, por definición, implica un carácter inminente, en el sentido de buscar un resultado inmediato, y no a medio o largo plazo, como sería el caso de una terapia.

Tu salud mental mejora si tú lo decides. Piensa positivo, aléjate de las personas tóxicas que se la pasan quejándose de todo a metros con ellos sonríe a la vida di a ti mismo soy feliz lo voy a lograr mis metas las voy a alcanzar estoy sano, busca de Dios de siempre (habrá un mañana ensoñador)



**ANA
CECILIA
FUENTES**

 **ancejy**