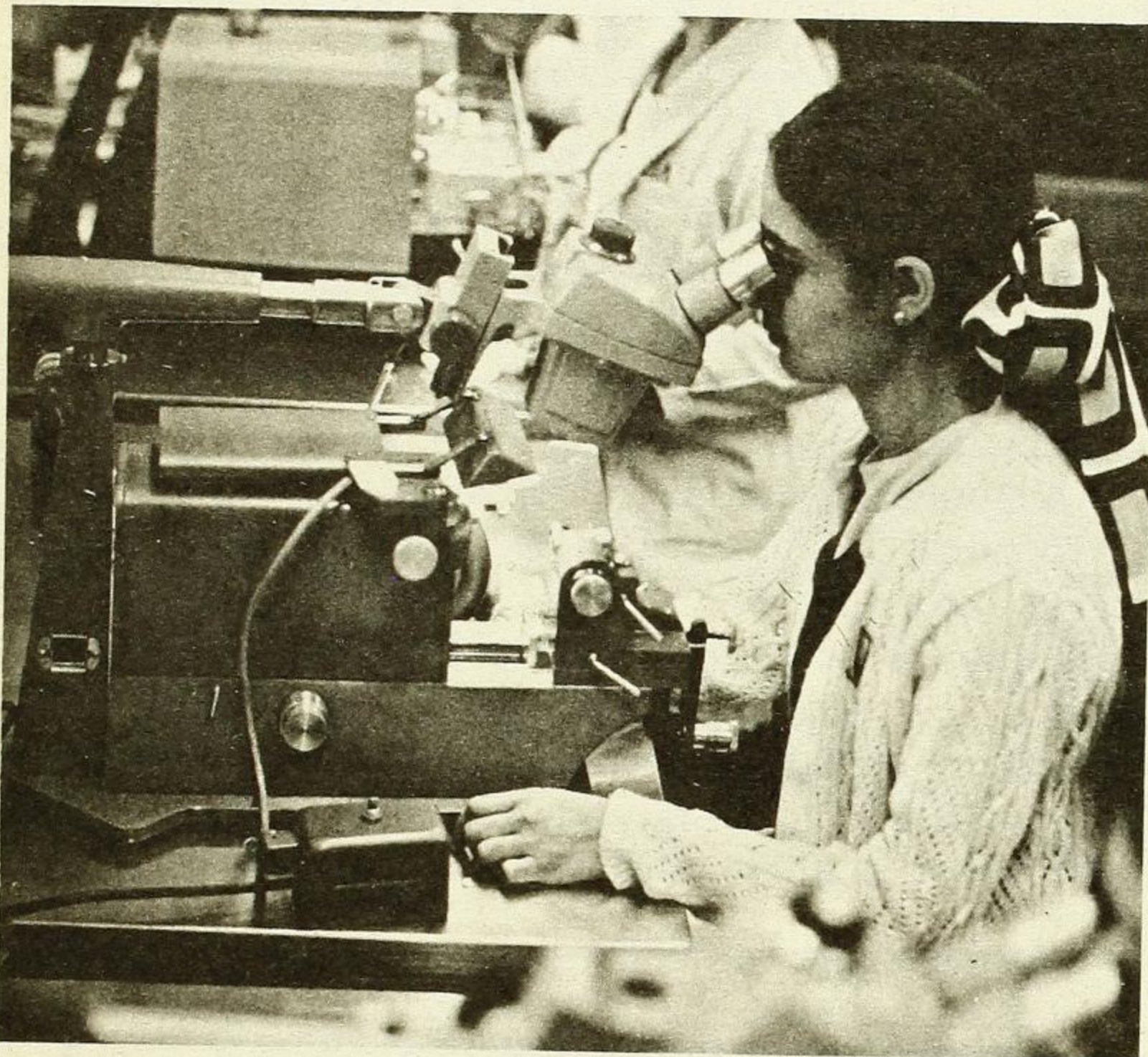


# «Autoayuda» para la salud mental



(Graciela Iturbide)

**E**l ala del movimiento feminista que se ha dedicado a trabajar asuntos de salud acuñó el término "autoayuda" para referirse a una nueva actitud que las mujeres podemos tener hacia nuestro cuerpo. Una actitud distinta a la que nos han enseñado, que consiste en volvernos sujetos activos de nuestra propia salud, a través del conocimiento y la observación directa.

La salud mental es tan importante como la física; es más, no se puede pensar una sin la otra. En realidad están tan vinculadas que no deberíamos ocuparnos de ellas separadamente. Algunas veces, la depresión se alivia caminando o durmiendo bien, y la angustia puede disminuir con una sesión de relajamiento. Pero no siempre es una cuestión tan sencilla. Si los problemas son muy agudos o llevan manifestándose largo tiempo, es necesario buscar ayuda externa. Es muy importante poder reconocer la dimensión del problema, autoayudarnos en lo que sea posible, y pedir ayuda si sentimos que nuestra salud mental está minándose y no sabemos cómo restablecerla.

## ¿Cómo anda mi salud mental?

A continuación presentamos un cuadro contrastado de actitudes que pueden ayudar a identificar algunos problemas:

### ACTITUDES SANAS

- Pensar que se puede luchar contra las dificultades.
- Ser capaz de expresar una amplia gama de emociones en relación a los estímulos del medio.
- Tener amistad íntima al menos con unas cuantas personas.
- Ser realista, partir del hecho de que todo el mundo tiene aspectos positivos y puntos flacos.
- Necesitar estar sola (o) y tranquila (o) de vez en cuando.
- Centrarse más en los problemas que hay que resolver que en la angustia o la tristeza.
- Asumir la responsabilidad de la propia vida.
- Tener ánimo para vivir cada día y para emprender nuevas acciones.
- Ser capaz de concentrarse.
- Ser capaz de cuidarse a una (o) misma (o) y a otros.
- Poder confiar en otros y pedir ayuda cuando es necesario

### ACTITUDES QUE PUEDEN SER INDICIO DE PROBLEMA

- Pensar que las cosas no tienen arreglo, que no vale la pena luchar.
- Ser incapaz de expresar algunas emociones, llanto o enojo, por ejemplo, o expresar emociones desvinculadas o desproporcionadas a la realidad.
- No tener amigas (os) o tener sólo amistades superficiales.
- Intentar ser perfecta (o) o cumplir al pie de la letra con un ideal.
- Buscar continuamente la ocasión de estar sola (o) o vivir esta posibilidad como una amenaza.
- Obsesionarse con las propias emociones.
- Culpar a los otros de todo lo que nos pasa o delegarles las decisiones que nos conciernen directamente.
- No querer levantarse ni emprender acción alguna. Aplazar decisiones indefinidamente.
- Divagar con la mente continuamente.
- Perder de vista las propias necesidades o ser incapaz de registrar las necesidades de otros.
- No confiar en nadie; creer que todo el mundo es hostil o cualquier otra cosa negativa.

\* Con base en el artículo de Kathy West, Las Mujeres y la Salud Mental, publicado en la antología Manual de la Salud de la Mujer, de Ediciones la Sal, Barcelona, 1983.