



SALUD MENTAL, UNA REALIDAD DE LA QUE MUCHOS HUYEN

BODΨSIQUE

ADRIANA CAROLINA TORRES



- ¿Que es la salud mental? Es el bienestar emocional, psicológico y social de las personas. Esta directamente conectado con lo que pensamos, decimos o hacemos y de allí vienen nuestros comportamientos y conductas de las personas. Muchos puede que no percibamos nuestro comportamiento como anormal pero a los ojos de otro puede que si se refleje, cuando esto pasa debemos acudir en busca de ayuda profesional para evaluar ese comportamiento y detectar si existe una enfermedad mental.
- ¿Cuando acudir? Cambios en la personalidad, en el sueño, alimentación, cambios extremos de ira, dificultad para aceptar una situación, ideas y pensamientos extraños como el suicidio o la muerte, conducta violenta. Como amigos o familiares lo que no debemos hacer es cuestionar a esa persona o ser indiferente a su necesidad, dar consejos que no brindan solución ,por el contrario debemos invitarle a buscar ayuda lo mas pronto posible.



¿Cuántos de ustedes han solicitado cita con psicólogo?

- Seguramente la respuesta a esta pregunta será nunca, porque consideran que no es importante o son de los que creen que no están locos por tanto no hay necesidad de visitar a un profesional en psicología. Otros por el contrario hay asistido, pero familiares o amigos no tienen conocimiento pues temen contar su situación y ser juzgados o burlados.



- En Colombia 3 de cada 10 personas reportan un problema de salud mental y 6 de cada 10 no consultan porque consideran que no es importante, los tramites en EPS son engorrosos, no tienen recursos económicos para pagar una consulta por particular.
- Existen miles de razones para no asistir a una consulta por psicología pero la que mas llama la atención es que muchos deciden y creen que pueden vivir con “eso” toda la vida, no necesitan de un loquero y solucionan sus problemas en una botella de alcohol, salir de rumba mas de 4 veces por semana, visitar un chaman o brujo.



- En el primer trimestre del 2019 se han registrado 592 suicidios según Medicina Legal, de los cuales 77 eran menores de edad con un rango de edad entre los 15 y 17 años, 23 casos niños entre los 10 y 14 años. Dentro de los principales factores están la depresión, ansiedad, estrés, soledad, Bullying, desempleo. Lamentablemente esta cifra va en aumento y las personas se niegan a buscar ayuda.
- Solo acuden a consulta cuando ya se presentan ideas suicidas principalmente en niños y adolescentes, en los adultos es mas difícil detectar por la reserva que tienen con otros, se evidencia cuando la tragedia toca las puertas.



BODΨSIQUE

- A raíz de la problemática que tienen los colombianos y ante la dificultad de tener un proceso de terapias psicológicas de calidad, continuo y acorde a los tiempos disponibles BODΨSIQUE llega para brindar bienestar a los hogares colombianos generando conciencia de la importancia de una buena salud mental ya que ella nos permitirá tener una calidad de vida optima, desde el manejo de las emociones herramientas que nos permitirán aceptar situaciones y continuar en este camino llamado vida.



- ¿Pero porque es importante acudir a un psicólogo? Por que es un profesional que esta capacitado para abordar problemáticas como la ansiedad, depresión, trastornos alimenticios, etc. No va a haber juzgamientos ni opiniones sobre la vida del paciente, al contrario ayuda a superar los problemas que enfrentamos desde un punto de vista objetivo y con un tratamiento adecuado. No es que se considere que no son autosuficientes o capaces de gestionar un problema, pero para estos casos es necesario la ayuda de un profesional.
- ¿Acaso ustedes visitan al medico porque se van a morir? Creo que no verdad, así como visitamos a un medico para un chequeo de rutina, de igual modo podemos visitar un psicólogo y relatar aquellos que nos sucede. Dar el primer paso es complicado se necesita del apoyo familiar para reconocer que existe un problema y que requiere de ayuda, esto es importante porque lo eficaz del tratamiento parte del convencimiento de la persona de querer salir de ello.



- BODΨSIQUE brinda atención oportuna, especializada y de calidad para aquellos que saben que requieren ayuda, somos profesionales idóneos, con ética de confidencialidad y dispuestos al tiempo que la persona necesite. Vamos a su lugar de residencia pues de esta manera evitamos un desplazamiento mas después de una larga jornada laboral y que abandone la psicoterapia por falta de tiempo. ¿Dinero? Cómodos y justos al bolsillo del consumidor pues lo que buscamos es generar conciencia de la importancia de una buena salud mental para así lograr ese amor soñado, un hogar estable, hijos felices y una vida saludable.



SIN SALUD MENTAL NO HAY SALUD
PUES LO QUE TU MENTE CALLA EL
CUERPO HABLA

BODΨSIQUE

BIENESTAR Y FELICIDAD