

Evitemos el autodiagnóstico psicológico: Una forma de fomentar la salud mental real

Gonzalo Soto

Director del Centro de Atención Psicológica y de Estudios, U. Central

El pasado 10 de octubre se conmemoró el día de la salud mental, hito que, de alguna forma, pone en el centro la reflexión sobre la importancia de promover y gestionar salud mental en nuestras cotidianidades y en nuestras relaciones interpersonales.

El biólogo chileno Humberto Maturana nos recuerda que las personas vivimos en y con el lenguaje, por lo que es fundamental alertar sobre los malos usos de conceptos relacionados a la psicología. Frases como, “es bipolar”; “tengo ataques de pánico”; “soy narciso”; “debe tener trastorno límite de la personalidad”; “soy TDAH”; “la mina tóxica”, entre otras, dan cuenta de pseudo diagnósticos que aparecen en el lenguaje cotidiano con soltura y sin comprensión real de lo que esto significa en la vida de quienes sí tienen estas condiciones correctamente identificadas.

El manoseo verbal y mal uso de estos y otros conceptos, no nos ayuda a gestionar salud mental, por el contrario, la estigmatiza y sitúa en un lugar de menosprecio que hace que idealicemos lo que es “estar bien” o aumentar el prejuicio de que las personas recurren a la psicología cuando están “mal”.

La salud mental no es ausencia de dificultades o de estar en un estado de eterna felicidad. Este concepto implica sensibilizarnos sobre la importancia de tener descanso, relaciones sociales saludables, alimentación y

trabajo equilibrado. Lo antes descrito, se denomina bienestar subjetivo y es fundamental comprenderlo para evitar lanzar frases que no son coherentes.

La adecuada identificación de las propias emociones, la capacidad de decir lo que uno piensa y siente de forma coherente, el pedir ayuda cuando corresponde y la propia percepción de que somos capaces de afrontar el día a día, son requisitos indispensables para poder reflexionar sobre nuestra salud mental.

Emociones como la tristeza y la ansiedad son parte del repertorio emotivo que todos vivenciamos y son parte del componente anímico de las personas, por eso es importante comprender lo que éstas significan para no confundirlas con pánico o angustia. Si usamos bien los conceptos, nos comprenderemos mejor y sabremos gestionar nuestras propias emociones de forma adecuada y funcional.

Intentemos no caer en el uso de frases cotidianas y sin sentido, seamos responsables de nuestro sentir y de cómo nos relacionamos con otros y con nosotros mismos, pero, sobre todo, seamos sensibles con quienes sufren psicológicamente, apoyemos, acompañemos y sobre todo orientemos con responsabilidad. En este día de la salud mental... ¿cuál es mi evaluación sobre esta en mi círculo cercano?