

## La salud Mental y sus efectos



**Mara Venegas Weisse**  
*Filósofa, Cronista,*  
*Orientadora, Magister en*  
*Ed. Universidad Mayor*

**Q**ueridos lectores / as: El jueves 10 de octubre pasado fue el Día Mundial de la Salud Mental. El tema me interesa y me imagino que a ustedes también.

El ser humano es cuerpo físico, mente consciente e intelectual y espíritu trascendente-un robot jamás tendrá alma-

Ustedes me dirán que, aparte de sus propios problemas: ¿Cómo podemos lidiar con los de nuestro mundo circundante? Con la violencia homicida, con el robo a sus pertenencias, que les ha costado tener, la ausencia de trabajo remunerado, que no alcanza para lo necesario.

El estrés es el factor que detona todos los efectos en nuestra mente y no sabemos cómo lidiar con ello. Porque sus ráfagas son externas e inevitables, están al acecho y experimentamos "miedo constante". Eso es lo que causa nuestro estrés, es peor desequilibrante del sistema

neurológico humano. Les daré sólo 7 ejemplos.

No salgo de mi casa a la calle, porque me da miedo que me roben.

No voy de viaje porque tengo miedo de tener un accidente.

No paro la agresión de mi marido, porque puede ser peor, tengo miedo.

Tengo miedo cuando le pagan y toma, se vuelve otro, pero es mejor perdonarlo.

Tengo miedo de que se rían de mí, por eso no voy al gimnasio.

Tengo miedo a la oscuridad por eso vivo y duermo con todas las luces prendidas.

Este último tema que menciono como ejemplo tiene más que ver con lo que en psicología llamamos fobias- que son un miedo constante e inexplicable a objetos, animales, insectos o un factor X determinado. Ahí la cosa empeora. La persona que padece esta fobia común, lo hace intensamente, no sabe por qué, se inquieta y le da miedo vivir a oscuras- o entrar a un lugar oscuro- una disco por ejemplo.

Debemos aprender que nuestra mente debe ser consciente de lo que fue, de lo que es, y de lo que será -en su justa medida de las posibilidades-. Apartar la realidad de la ficción. Lo que no me atañe directamente a mí, es periférico a mi gestión, a mi ser profundo.

Hacer lo que me da energía positiva. Apartar lo que tiende a desequilibrarme.

Agradecer por la vida todas las mañanas y respirar tres veces hondamente. Al anochecer dar gracias al Creador por la comida, por los logros del día por pequeños que hayan sido.

Ocúpate más de ser feliz que de preocuparte por lo que te falta.

Apuñala el miedo con valor, con la daga de la verdad la luz de la perseverancia.

Busca la felicidad a la vuelta de la esquina y tu mente será libre.

maravenegas050@gmail.com