



¿SALUD MENTAL PARA TODOS?

LAS ACCIONES COTIDIANAS DE CUIDADO, ESO QUE LA LEY NO GARANTIZA

***Por: Lucy Nieto Betancurt**

Según los entes encargados de vigilar, los informes de salud mental giran en torno a las cifras que nos alertan de las altas prevalencias de los trastornos, el incremento en el consumo de sustancias psicoactivas (SPA), la disminución de la edad de inicio en el consumo de las mismas, los indicadores de violencia y los problemas de convivencia; son registros que soportan a su vez los ejes a los que se dirigen las acciones de salud mental.

Esta perspectiva de los indicadores nos permite pensar el tema en términos globales y anotar que estamos frente a un gran problema. En nuestro contexto, cuando se hace visible un fenómeno como problema público, se propone como vía de solución la generación de leyes. Así el tema queda inscrito como un asunto individual y colectivo, pero cuya decisión delega a muchas instancias.

Lo que señalo no es una solución, pero si se trata de una invitación a considerar aquellas acciones que es más frecuente encontrar en los blogs y en las iniciativas de menor divulgación, pues los titulares y los estudios que analizan la salud mental en el país difícilmente incluyen la identificación de los recursos y las vías a las que en lo cotidiano recurrimos para hacer frente a las dificultades de convivencia, a la forma en que asumimos los problemas mentales y cómo se emprenden iniciativas educativas que promueven la elección del no consumo de SPA; recursos que no ven cifras, sino personas, que convidan al cuidado, que se alientan en la posibilidad y que emprenden acciones con la convicción del bienestar y la gestión propia.

¿Qué hacemos para protegernos y proteger a otros?, la respuesta la tenemos todos de manera cotidiana, cuando preguntamos al otro cómo está, cuando notamos que no anda bien y procuramos un café y una conversación, cuando acompañamos, cuando mediamos, cuando procuramos ser asertivos, cuando vemos que en el barrio hay actividades culturales y las apoyamos, cuando reconocemos a los líderes que están agrupando jóvenes y que convocan iniciativas, estamos cuidando y haciendo salud mental. Esto no lo dan ni lo garantizan las leyes, pero tal parece que la salud mental ha estado tan prescrita, medicalizada y determinada legalmente que invisibilizamos nuestras propias herramientas para cuidarla. Así la salud mental se constituye en algo de lo que a diario nos hacemos responsables todos, así que ¿cuáles son mis acciones para cuidar?

*Docente de Psicología de la Universidad Católica de Pereira