

# LO APRENDIDO DEL PARCIAL.

## INTRODUCCION.

Este parcial como los anteriores ha sido de gran ayuda, pues en cada clase siempre había algo nuevo por aprender, desde la importancia de nuestra salud mental, las distintas enfermedades, causadas por no ponerle la suficiente atención necesaria al cuidado de nuestra salud mental. Las cuales podemos llegar a confundir, con situaciones que ni siquiera llegarían a ayudarnos y lo único que aya es empeorar para quienes la padecen.

## DESARROLLO.

Como bien se sabe la OMS define a la salud como un estado de bienestar físico, *mental* y social, sin embargo muchos de nosotros solo nos preocupamos por nuestro estado físico tanto estético y patológico, si algún órgano funciona bien por contrarrestar alguna enfermedad maligna, olvidándonos que algunas de todas esas molestias o dolores puede ser emocionales reflejadas hacia algún punto de nuestro cuerpo.

El no preocuparnos por tener una buena salud y estabilidad emocional, nos puede repercutir de distintas maneras, pues nos afecta a la forma que pensamos, sentimos y sobretodo el cómo actuamos cuando enfrentamos diversas situaciones que se nos presenta en la vida .pues bien nuestra salud mental es impórtate en todas las etapas de la vida, desde nuestra niñez, adolescencia, adultez hasta llegar a nuestra vejez.

Las enfermedades mentales son afecciones graves que pueden afectar nuestro comportamiento, muchas de estas pueden ser ocasionales o de larga duración, así mismo puede afectar nuestra capacidad de cómo relacionarnos con los demás, y nuestras funciones del día.

Es común el tener problemas mentales, más dela mitad de estos serán diagnosticados como un trastorno mental, en algunas situaciones de nuestra vida, el escuchar la palabra trastorno mental para muchos de nosotros es escuchar una palabra de miedo.

Por el concepto equivocado que tenemos de lo que realmente es un trastorno mental y la poca información con la que nos quedamos al oír o por simplemente dejarnos llevar del "dice" esa famosa palabra que hace a que todo sea un teléfono descompuesto y por esa misma razón caer de forma errónea, el ver a una persona con algún tipo de trastorno o problema mental, como personas diabólicas y empezar a excluirlos de la realidad de la situación.

Muchas de las personas con trastornos de salud mental pueden llegar a mejorar y muchas de ellas se recuperan por completo. Ya que gracias a la psiquiatría se pueden conseguir mejores recuperaciones todo a su debido tiempo pero aun así son muy notorios.

Pues la psiquiatría es la especialidad médica que estudia las enfermedades mentales, sus tipos, causas, cursos y sobretodo sus tratamientos.

Gracias a que día con día se avanza más sobre temas de este tipo con investigaciones, testimonios de psiquiatras con pacientes con diversas enfermedades hoy día se pueden distinguir cada una de las enfermedades así como su posible tratamiento y recuperación.

Pues como se sabe en la antigüedad, a estas enfermedades las explicaban desde las perspectivas mágicas, mitológicas o religiosas.

Ya que la enfermedad más confundida y mal tratada ha sido la esquizofrenia, la cual es confundida, y suelen tratarlas con chamanes, entrando en el prospecto de la magia o tales como religiosas, haciendo algún tipo de exorcismos, poniendo en una situación foco favorable para el paciente. Estos posibles casos son más comunes en comunidades o personas quienes desconocen del tema de las enfermedades mentales y por decidía no optan por la opción más favorable de un médico psiquiatra.

Sin embargo hoy día los trastornos psiquiátricos tienen una misma consideración, que cualquier otro trastornos o enfermedades médicas, con la peculiaridad de que afectan a la experiencia del ser humano de un modo bastante amplio y sobretodo especial.

## **CONCLUSIÓN.**

Es de suma importancia el poder ponerle la atención necesaria a nuestra salud mental, por más significativo que parezca nunca es bueno quedarse con ideas erróneas, las cuales nunca nos ayudaran a ser un mejor concepto de este tema.

En lo personal he aprendido a valorar mucho mi estabilidad emocional, si estoy mal el poder buscar ayuda por más grande o pequeño que parezca nuestro problema, muchas veces sentiremos que ya no podemos hacer nada por estar bien sin embargo siempre hay una solución.