

REVISTA
“Soy como tú”
DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL
10 de octubre 2017



TRABAJAR SIN MÁSCARAS
EMPLEAR SIN
BARRERAS



Ilustración Día Mundial Salud Mental 2017 del movimiento asociativo agrupado en Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA

Pacientes del Hospital de Día de Salud Mental.
Hospital General Universitario Virgen de la Salud de Elda



El 10 de octubre se celebra el Día Mundial de la Salud Mental, promovido por la Federación Mundial para la Salud Mental y respaldado por entidades internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS).

La celebración de este día es una oportunidad para la lucha contra la marginación y la estigmatización social que, aún hoy, soportan las personas con trastorno mental, sus familiares e, incluso, los profesionales con los que trabajan. Este estigma es tan grave que incluso desalienta a las personas a reconocer que tienen un problema de salud mental y a seguir un tratamiento.

Editorial:

Hospital de Día de Salud Mental del Hospital General Universitario de Elda

ÍNDICE



Mi opinión personal

Pág 4

Lo que me ayuda estar mejor

- **Expresarme** Pág 5
- **La música** Pág 6
- **La vida sana** Pág 7
- **Viajar** Pág 9
- **La lectura** Pág 10
- **El amor** Pág 12
- **Los profesionales** Pág 13
- **Conocer más mi enfermedad** Pág 15
- **Cuidarme** Pág 17

Cuida tu salud mental

Pág 20

Mi opinión personal

LA ENFERMEDAD MENTAL, LA GRAN DESCONOCIDA

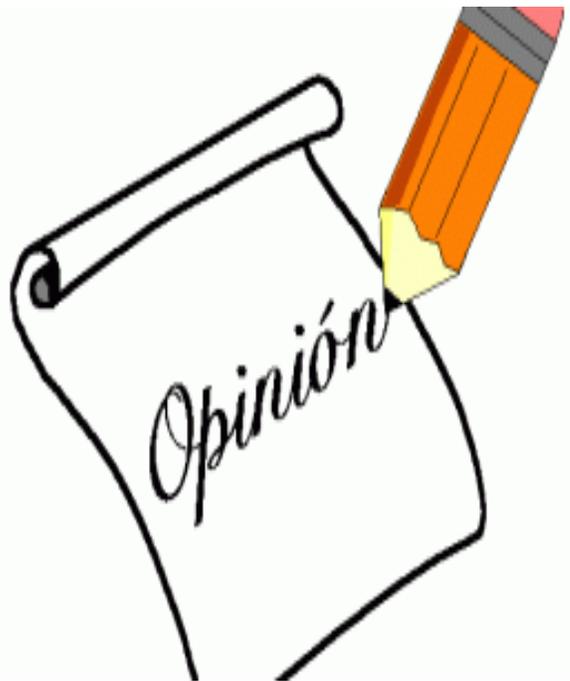
Parece ser que con la superpoblación y la revolución industrial, aumentaron los casos de enfermedades mentales; como el estigma social.

De aquellos tiempos en adelante han salido medicamentos de nueva generación, pasando página a las duchas de agua fría y los electrodos: también tenemos unos profesionales como psicólogos y psiquiatras que están siempre dispuestos a ayudarnos y a estudiar nuestros casos.

Es difícil distinguir a una persona sana de una con enfermedad mental, y sin embargo, la gente sana tiene miedo a los enfermos.

Los enfermos mentales sufren mucho, tanto o más que los enfermos físicos, en fin...

Las investigaciones avanzan. ESPERANZA.



Paco

Voy buscando lo que me ayuda...

1 de cada 4 personas padecerá alguna enfermedad mental a lo largo de su vida, ¿Crees que somos tan diferentes?

LEE ESTA REVISTA Y CAMBIA DE OPINIÓN

Expresarme



LA FUERZA DE LA VIDA

Voy a poner fuerza a la vida,
voy a manejar la enfermedad
y coger lo bueno de la vida.
Me anclo a la vida,
me enraízo en lo profundo del ser,
me arraigo me arraigo a mi
respiración...
a la luz de la mañana,
al café del desayuno,
a los abrazos,
los besos,
los saludos,
los detalles...
al beso de una madre
a la belleza de todo lo creado

Paco



La música

MUSICA PARA EL CAMINO

La música...

La música lo es todo, en tus momentos de tristeza...

En tus momentos de alegría, puedes bailar, puedes soñar...

Compartir y alegrar momentos musicales, rechazando

La amargura y el dolor...puedes hacer deporte y seguir

Las sendas musicales de todos los tiempos

Paco



Salir a los festivales

MUSIC VILLAGE, ALICANTE. Abre el festival Nach y La Mala Rodríguez. Viernes 13 octubre en alicante

Nach, Ignacio Formes Olmo

Nació en Albacete el 1 de octubre de 1974

es conocido como "Nach";

rapero, poeta, escritor y actor español.



La Mala María

Nació en Jerez de la frontera

el 13 de febrero de 1979.

Su rap se forjó en Sevilla

Donde crea un dúo con DJ El Cuervo



Natalia

La vida Sana

El rincón de la cocina

ENSALADA CON NARANJA

Ingredientes .

Naranjas
Lechuga
Tomate
Zanahoria
Atún
Maíz
Sal
Vinagre
Aceite



ELABORACION

Lavamos y cortamos por la mitad las naranjas.
Troceamos los gajos y reservamos.
Lavamos las hojas de la lechuga y los tomates.
Lavamos pelamos y troceamos las zanahorias.
Colocamos todo troceado en un bol.
Añadimos vinagre y sal.
Añadimos el maíz, la naranja y el atún con su aceite.
Si es necesario ponemos más aceite.



Olimpia

La vida Sana



Fuera los tóxicos

Cóctel Mojito sin alcohol

Ingredientes

Menta
Azúcar moreno y blanca
Hielo pequeño
Refresco s`priter o similar
Limas

Preparación

- 1 Se parten las limas en trozos pequeños
- 2 Se incorporan las hojas de menta y se machacan todo junto en un mortero
- 3 Se añade cucharadas de azúcar morena y blanca
- 4 Se hecha el hielo (el pequeño)
- 5 Finalmente se rellena con sprite
- 6 Se prueba de azúcar y se rectifica
- 7 Se puede añadir también helado de limón



Natalia

VIAJAR



CÁDIZ

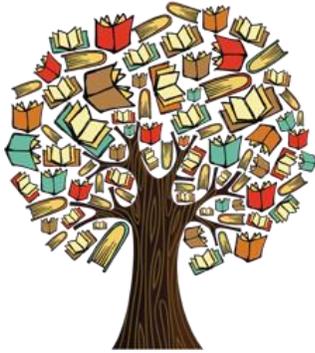


Cádiz es muy bonito, por su gastronomía su música sus monumentos su gente...todo ello te invita a descubrir una ciudad maravillosa llena de luz y color cuando te adentras en sus callejuelas y disfrutas de su siempre típico cucurucho de pescaito. Hablo desde mi experiencia en cuanto a veces que he visitado esta ciudad. Y vuelvo por sus tortillas de camarón sus papas alineas, sus garbanzos con rabo de toro, sus gentes maravillosas, sus carnavales y sus chirigotas llenas de luz y color.

Agustin



El rincón de la lectura



Menos face
y más book.

EL SEÑOR DE LOS ANILLOS

El mundo está cambiando, lo siento en la Tierra,
lo siento en el agua, lo huelo en el aire.
Todo comenzó con la creación de los grandes anillos.

Tres fueron integrados a los elfos, inmortales,
los más sabios y honrados de todos los seres.

Siete para los señores enanos, grandes mineros
y artesanos de las cavidades montañosas.

Y nueve, nueve fueron para la raza de los hombres,
que ansían por encima de todo el poder.

Pero todos ellos fueron engañados, pues otro anillo
más fue forjado.

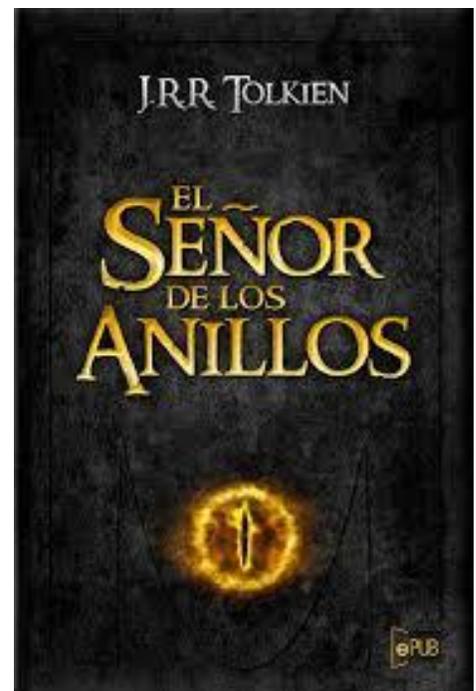
En la tierra de Mordor, en los fuegos del monte del destino,
el señor oscuro Sauron forjó en secreto el anillo regente.

Un anillo para controlarlos a todos.

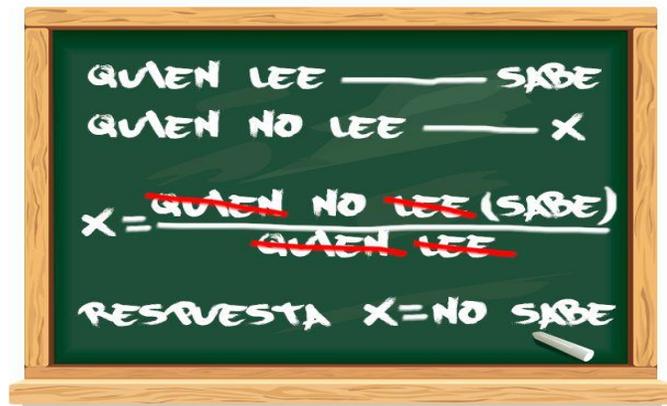
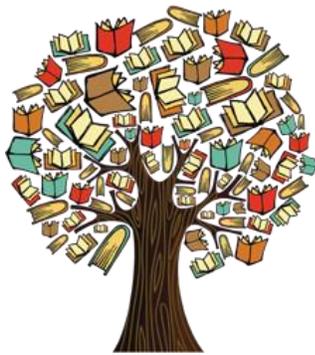
Una a una las comarcas de la tierra media fueron cayendo,
pero hubo algunos que resistieron.

Una última alianza de hombres y elfos...

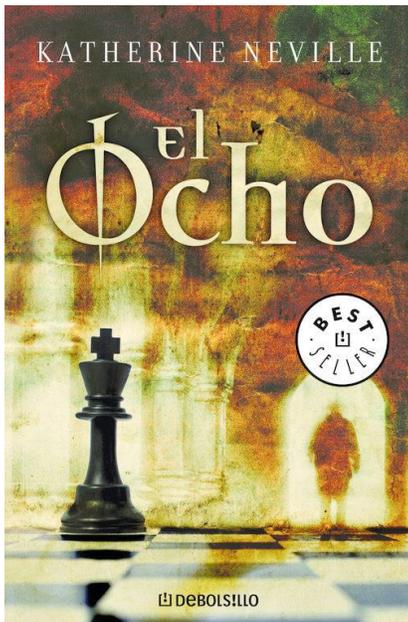
Oscar



REGLA DE 3 INFALIBLE.



EI OCHO



El libro empieza en el siglo 1792, con dos muchachas llamadas Valentine y Mirelle las cuales tienen el oficio, o mejor dicho son novicias. No llegan a ser monjas hasta que no tomen los votos definitivamente.

Al mismo tiempo, en el mismo lugar, se encontraba en el año 1972, una mujer que se dedicaba a crear bases de datos o bases de informes a medida para la gente que se lo encargue. Esta mujer se llama Caterine Velis y tiene una amiga que se llama Lily Rad, una de las mujeres más inteligentes que existen jugando al ajedrez.

El día en el que jugaba la partida de ajedrez Solarin con Fisce, ocurre algo que nadie se puede esperar. Encuentran un muerto, pero para saber quien es el muerto, habrá que leer el libro.

Ese día que jugaba Fisce con Solarin, ocurre el fallecimiento de una persona que desenlazará el acontecimiento que provocará casi la igualdad de los acontecimientos sucedidos en la fecha de 1792 y 1972.

Por un lado tenemos a Mirelle y Valentine que buscarán un ajedrez que supuestamente es mágico. El ajedrez fue un regalo que un moro entregó a Alejandro Magno y desde entonces el ajedrez se llama El ajedrez de Carlomagno.

Lily Rad, la amiga de Caterine Velis, tiene un entrenador de ajedrez que al mismo tiempo es su abuelo, el llamado Mordecai. El resto de su familia son Llewelyn y el marido de dicha esposa. Sigue leyendo...

Oscar

EL AMOR



"Cuando una persona me habla no me fijo en el color de la piel sino en el color de sus sentimientos"

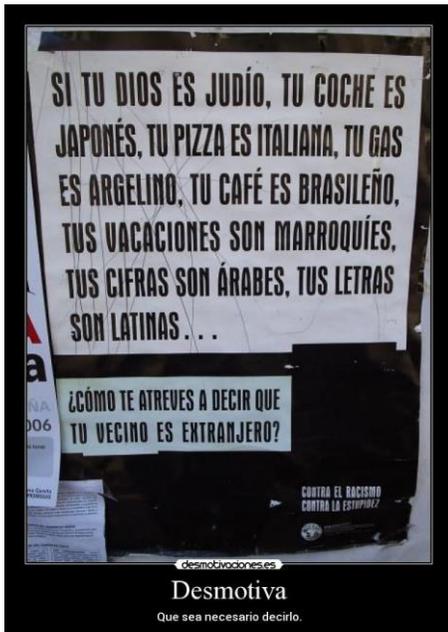
"Debemos aprender a vivir juntos como hermanos o perecer juntos como Necios"

"Por un mundo en el que todos los colores convivan juntos como una familia"



Amor sin racismo, sin discriminación

(Testimonio que me emocionó)



Hola a todo el mundo. Quisiera decir algo y espero que sea importante para la mayoría. El amor no tiene límites, no tiene color y no tiene raza, puede que una persona tenga una religión distinta, un color distinto, una raza distinta, pero cuando su corazón late de alegría al estar enamorado de otra persona esto es lo que más importa. No soy de aquí, soy musulmán y me enamoré de una chica española y ella de mí, y llevamos casi 4 años juntos. En esta ocasión, quiero dar las gracias a Dios por haberme permitido conocerla y a las circunstancias que han puesto a uno en el camino del otro. Una cosa importante quería mencionar: es la de que cada persona no es extranjero solamente en su país, pero en todos los países del mundo, vaya donde vaya, es extranjero, así que amaros y si las condiciones de algunos les obliga a emigrar hay que entenderlo, y dejar de pensar en las fronteras virtuales porque en el fondo somos seres humanos y la tierra no es nada en el universo, pues ¿Para qué tanta discriminación entre las gentes? somos todos iguales, españoles, europeos, africanos, chinos, indús, peruanos, japoneses.....y nunca se sabe, recordar ¡el amor no tiene límite!

Vicente

Los profesionales



ENTREVISTA A NEREA RODRIGUEZ, NUEVA PSICOLOGA CLÍNICA DEL HOSPITAL DE DIA DE SALUD MENTAL DE ELDA

1.¿En qué año empezaste a trabajar?

En el año 2004 como Psicóloga Interna Residente, que empecé mi formación como especialista en clínica.

2.¿En cuántos centros has estado?

A nivel público, antes del hospital de Elda he trabajado en el Hospital Provincial de Toledo donde hice la especialidad, después he continuado trabajando en diferentes dispositivos de la red de salud mental, como son las consultas ambulatorias y el hospital de día.

A nivel privado trabajé en una residencia para personas con enfermedad mental y he colaborado con varios centros médicos, así como desarrollé mi propia consulta en Madrid.

3.¿Echas de menos tu anterior trabajo?

Cuando has pasado 13 años en el mismo lugar, compartiendo tanto con tantas personas es inevitable echar de menos, sin embargo, tengo que decir que mis nuevos compañeros me lo están haciendo muy fácil, me han recibido muy bien y eso es de agradecer.

4.¿Estabas más a gusto antes en el otro centro o ahora?

Está claro que lo conocido suele ser más cómodo pero también te puede estancar, por eso cuando tomé la decisión de este cambio, tanto de vida personal como profesional era consciente de que iba a tener que salir de mi zona de confort en muchos sentidos, pero lo tuve claro y estoy dispuesta.

Además estoy muy contenta con mi decisión porque creo que estoy en un servicio con ideas y un abordaje de la salud mental muy evolucionado.

5.¿Cuál ha sido la mejor época de tu trabajo como psicóloga?

Cuando he formado parte de un equipo de trabajo multidisciplinar muy cohesionado, en el que colaborar codo a codo ha sido un lujo.

6.¿Cómo te sientes al estar lejos de tu familia? Y si no es así como te sientes ahora en este centro?

A pesar de los kilómetros les siento muy cerca, ellos siempre están disponibles para mi y les llevo muy dentro, así parece que las distancias se acortan.

7. ¿Estás satisfecha de tu trabajo?

Muchísimo, la complejidad de mi trabajo y el hecho de poder estar tan cerca emocionalmente de las personas, es un motor de energía para mí, que me hace ir contenta a trabajar cada día.

8. Desde tu puesto de trabajo ¿qué necesidades ves mas urgentes? ¿Cuenta con recursos suficientes?

Quizás contar con un equipo multidisciplinar más numeroso que nos permita trabajar a tiempo completo en el dispositivo, aunque me consta que es un Servicio en constante crecimiento y mejora, por supuesto, siempre en la medida de las posibilidades.

9. ¿Cómo nos ves al grupo del hospital de día?

Veo que es un grupo cohesionado en el que las relaciones humanas son la base para aprender, un grupo con ganas de trabajar y con un objetivo común

10. ¿qué cosas te gustaría trabajar con nosotros?

Algo que tiene que ver con uno de mis valores, la autonomía y la capacidad para llevar las riendas de la vida a pesar del malestar que a veces ésta nos trae, en definitiva desarrollar los recursos necesarios para alcanzar el bienestar por uno mismo, independientemente de las circunstancias

11. ¿Qué clase de música te gusta?

Pues la verdad que le doy a casi todos los estilos, desde pequeña en casa lo mismo he escuchado música clásica que a los Rolling Stones o ACDC, y ahora disfruto mucho escuchando música de los 80 o algo tan diferente como es el flamenco a la salsa cubana.

Fernando

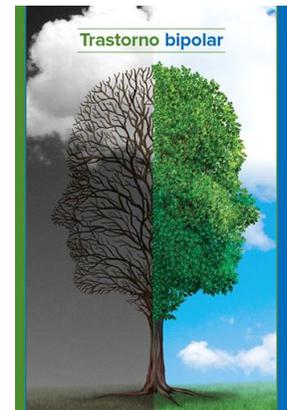


Conocer más la enfermedad

Trastorno bipolar.

¿Cuáles son los síntomas del trastorno bipolar?

Los “episodios anímicos” del trastorno bipolar incluyen cambios inusuales en el estado de ánimo conjuntamente con cambios inusuales en los hábitos de dormir, niveles de actividad, pensamientos o comportamiento. Las personas con trastorno bipolar pueden tener episodios maníacos, episodios depresivos o episodios "mixtos". Un episodio mixto incluye síntomas maníacos y síntomas depresivos. Los síntomas de un episodio anímico duran una o dos semanas y, a veces, hasta más. Cuando una persona está pasando por uno de estos episodios, los síntomas se le presentan todos los días y duran la mayor parte del día.



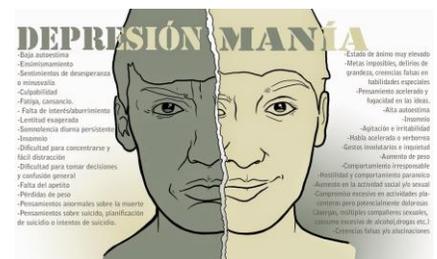
Las personas que están teniendo un episodio maníaco pueden:

- Sentirse muy “animadas” o felices
- Sentirse “nerviosas” o “aceleradas”
- Tener problemas para dormir
- Ser más activas que de costumbre
- Hablar muy rápido sobre muchas cosas diferentes
- Estar agitadas, irritables o muy sensibles
- Sentir que sus pensamientos van muy rápido
- Pensar que pueden hacer muchas cosas a la vez
- Hacer cosas arriesgadas, como gastar mucho dinero o tener sexo de manera imprudente



Las personas que están teniendo un episodio depresivo pueden:

- Sentirse muy “decaídas” o tristes
- Dormir demasiado o muy poco
- Sentirse cómo que no pueden disfrutar de nada
- Sentirse preocupadas o vacías
- Tener problemas para concentrarse
- Olvidarse mucho las cosas
- Comer demasiado o muy poco
- Sentirse cansadas o sin energía
- Tener dificultad para dormirse
- Pensar en la muerte o el suicidio



¿Puede tener otros problemas una persona que tiene el trastorno bipolar?

Sí. A veces las personas que padecen de episodios anímicos muy intensos pueden tener síntomas psicóticos. La psicosis afecta los pensamientos y las emociones, así como la capacidad de una persona para distinguir lo que es real de lo que no lo es. Las personas con manía y síntomas psicóticos pueden creer que son ricos y famosos o que tienen poderes especiales. Las personas con depresión y síntomas psicóticos pueden creer que han cometido un crimen, que han perdido todo su dinero o que sus vidas están arruinadas por alguna otra razón.

A veces los episodios anímicos van acompañados de problemas de comportamiento. La persona puede beber demasiado o consumir drogas. Algunas personas corren muchos riesgos como, por ejemplo, gastan demasiado dinero o tienen sexo de manera imprudente. Estos problemas pueden dañar su vida y perjudicar sus relaciones.



La experiencia de la vida

En primera persona

Soy Mayka, una chica con enfermedad mental. Padezco “trastorno bipolar” pero en estos momentos, me encuentro bastante bien.

La enfermedad me la diagnosticaron hace diez años. He tenido a lo largo de mi vida, momentos de todo tipo, unos eufóricos, por el contrario depresivos... vamos, que un desastre.

Mis momentos tan acusados han sido por dejarme la medicación, y eso me costó muuuchos ingresos, en el Hospital de Elda.

He estado en el CRIS y en el Hospital de día donde formo parte de un grupo de informática, que es donde tengo un espacio o un lugar para acercarme a vosotros...

CUIDARSE-CUIDARTE

20 claves para vivir sin ansiedad



1. Aprender a relajarse



2. Dormir lo necesario



3. Evitar excitantes



4. Buscar ambientes agradables



5. Organizarse



6. Priorizar





7. Solucionar problemas



8. Tomar decisiones



9. No ser catastrofista



10. No complicarse más la vida



11. Hacer ejercicio



12. Cuidar la alimentación



13. Practicar el "ocio"

Salud
Bienestar
Relax





14.Fomentar las relaciones sociales



15.Minimizar el problema



16.Olvidarse del “¿Qué dirán?”



17.Aprender a decir que no



18.Dejarse ayudar



19.Superar los miedos



20.Premiarse



Josep

CUIDA TU SALUD MENTAL

Para tener
en cuenta

CONSEJOS PARA CUIDAR TU SALUD MENTAL

1. CUIDA TU SALUD FÍSICA Cuida tu alimentación, te encontrarás mejor. Practica ejercicio, al menos dos veces por semana. Trata de dormir y descansar, y busca ayuda si tienes dificultades para hacerlo. Evita las drogas, el alcohol, los excitantes... Cuida tu aspecto, arréglate, busca ropa bonita, maquíllate, aféitate... también cuando no te encuentres bien.



2. MANTENTE ACTIVO Y PONTE METAS ALCANZABLES. No te quedes en casa, busca alguna responsabilidad, una obligación semanal (apúntate a una actividad, hazte voluntario...).

Organízate, márcate un horario y ponlo en la nevera para realizar aquello que te hayas propuesto (no lo dejes para más adelante). Busca metas realistas donde tú seas el responsable activo y no aquellas donde dependa de los demás, por ejemplo, no te plantees encontrar trabajo, sino enviar un número de currículum a la semana, realizar un curso para mejorarlo...).



Márcate y ponte objetivos siempre, pequeñas metas personales alcanzables que mantengan tu ilusión y te hagan feliz, y esfuérate para conseguirlas (ahorrar para ir a ver un partido a Madrid, tener un pequeño huerto, aprender a bailar o un idioma...). Aprende a aceptar tu situación y tus circunstancias, focaliza tu atención en tratar de mejorarla, ACEPTAR es el primer paso.



3. ¡¡¡QUIÉRETE!!! ¡¡¡MÍMATE!!! Acepta y conoce tus luces y tus sombras y valora que eres único así tal y como eres. No te compares con los demás porque solo comparamos lo positivo del otro y no el conjunto de su persona. Felicítate todos los días por algo que hayas hecho bien, y no focalices únicamente tu atención en aquello que no hayas conseguido. Regálate un capricho de vez en cuando. Déjate mimar y cuidar por los demás de vez en cuando y no sufras por ello. Busca un momento al día/ a la semana para realizar alguna actividad placentera (y no vale la excusa de no tener tiempo) Has una lista de tus logros, fortalezas de tus puntos positivos y tenla siempre a la vista en la mesita de noche.



4. INTENTA RODEARTE DE POSITIVIDAD, BUSCA EL EQUILIBRIO. Desarrolla tu sentido del humor. Intenta alejarte de personas o situaciones que te causen estrés.

Josep



NO HAY
SALUD
SIN SALUD MENTAL

Pacientes del Hospital de Día de Salud Mental
Hospital General Universitario Virgen de la Salud de Elda

Cualquier duda sobre Salud Mental , no dudes en contactar con nosotros. Rompe ideas erróneas y atrévete a conocer más sobre esta enfermedad y acaba con los prejuicios.

