

Cómo prevenir



- ☺ Tener un proyecto propio.
- ☺ Conocernos, aceptarnos y querernos.
- ☺ Establecer relaciones afectivas libres, sin dependencias.
- ☺ Participar en actividades sociales que nos llenen y den sentido a nuestras vidas.
- ☺ Educar y educarnos en una ambiente de respeto, diálogo y diversidad.
- ☺ Trabajar con otras personas, sentirnos complementarias y no compararnos y entrar en competencia.
- ☺ Expresar nuestras emociones y sentimientos con tranquilidad.

Elaborado por: **Colectivo de Mujeres de Matagalpa**



Área de Salud. 2007
Banco Uno 2 ½ cuadra al este.
Apdo. 184 Matagalpa-Nicaragua
Tel-772-2458, 772-4462
E-mail: salud@cmmmatagalpaorg.net
web: www.cmmmatagalpaorg.net



Hablando de Salud y derechos



Salud mental

Una historia

Soy Luisa, tengo 30 años, mi vida no ha sido fácil, pero fui superando poco a poco las dificultades.

Como soy pobre, la vida no me ha dado muchas oportunidades, tampoco he tenido muchos momentos en que diga "me siento feliz", aunque mi amiga ha tenido mejor situación económica que yo y le pasa lo mismo que a mí.

Ahora no es que esté en un momento peor que otras veces, pero estoy diferente, me siento triste, tengo ganas de llorar, siento que no sirvo, me molesto por todo, me molestan mis hijos, no le encuentro sentido a esta vida...

No se que me pasa, no se donde ir, siento ganas de salir corriendo, tengo miedo de pensar que me estoy volviendo loca...

¿Qué puedo hacer?

¿Conocemos situaciones como la de Luisa?

¿Por qué nos sentimos tantas veces tristes?

¿Por qué tenemos tanto miedo a la locura?

¿Qué conocemos sobre la salud mental?



Qué hacer

- No negar el conflicto.
- Buscar ayuda, hablar y expresar nuestros sentimientos.
- Escuchar, aceptar, valorar y sentir tu cuerpo para saber que es lo que necesitas
- Aprender a querernos y aceptarnos
- No esperar a sentirnos mal para cuidarnos y dejar que nos cuiden.
- Reflexionar sobre nuestras vidas y nuestros deseos.
- Reunirnos con otras mujeres para hablar sobre nuestros problemas y apoyarnos, es lo que se llama grupos de autoayuda.
- A veces el personal de salud nos recomienda algunos medicamentos para apoyarnos a superar la crisis, preguntar siempre en que consiste, que efectos tiene, como se debe tomar, etc.
- Salir de la rutina a otros espacios, pasear, bailar, juntarnos con otras personas, tenemos derecho a divertirnos y eso nos ayuda.

Sigamos leyendo y compartiendo este folleto

Cómo se manifiesta

Problemas leves. Muchas personas alguna vez hemos sentido que no estamos bien y hemos sentido



- Dolores causados por tensiones y preocupaciones
- Distracción y falta de concentración
- Sentimiento de que no valemos nada
- Temor de hacer las cosas
- Temor de que nos abandonen
- Pocas ganas de hacer las cosas
- Mal humor, irritables, cambios de estado de ánimo
- Aumento de consumo de tabaco, alcohol, dulces
- Preocupación excesiva

Problemas graves que necesitan seguimiento



- Tristeza y falta de deseo de vivir.
- Ganas de quitarse la vida
- Alteración del sueño y la alimentación
- Intranquilidad y preocupación constante
- Temblores, palpitaciones, mareos
- Uso frecuente de alcohol, drogas
- Poca concentración y mal humor
- Sentirse fracasado
- Creerse que no vale nada
- Hacerse daño físico
- Temores intensos sin fundamento
- Nerviosismo en intranquilidad excesiva
- Agresividad hacia otras personas
- Desorientación de tiempo y espacio.
- Trastornos de visión, ver cosas que no existen, oír voces.
- Creerse otra persona, un personaje importante, la virgen, etc.

Buscar ayuda lo antes posible, hablar con personas de confianza y personal de salud para que nos puedan apoyar y evitar problemas graves.

¿Qué es la salud mental?

La salud mental tiene que ver con nuestro sentir con nosotras, con la relación con otras personas, con el entorno, con nuestra sociedad, con los proyectos que tenemos, con la forma de resolver los conflictos, con los afectos, con nuestras vidas.



Cuando estos sentimientos son agradables, decimos que estamos bien, y si son desagradables decimos que estamos mal, tristes, angustiadas, nerviosas, impacientes, etc.

¿De qué depende la salud mental?



Depende de muchas cosas; de la educación que hemos recibido, de cómo nos han fortalecido o debilitado, de la ideología que ahoga o que nos hace ser más independientes, de cómo hemos ido superando las dificultades, de los problemas y vivencias que hemos tenido, de los roles que tenemos en nuestra casa o en la sociedad.



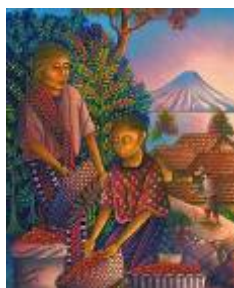
Si hemos vivido en una sociedad con una cultura de paz o de violencia.

Analizando nuestra vida



Trabajo doméstico: Muchas mujeres siguen en el rol tradicional de ama de casa, un proyecto de estar para las otras y otros y de ser de las otras y otros. Al no tener un proyecto de vida propio y estar encerradas en las casas se entra en la depresión fácilmente.

Trabajo fuera de casa: Si trabajamos fuera y no tenemos una distribución de tareas en la casa, se nos sobrecarga el trabajo porque cuando llegamos tenemos que resolver todos los problemas. Esto nos genera tensión, mal humor, agresividad...



Nuestro tiempo: Al estar tan acostumbradas a hacer las cosas para las y los otros, muchas mujeres no saben dedicarse tiempo para si mismas, y si lo hacen genera sentimientos de culpa "deje a mis hijos", "este bocadito lo guardo para el niño".

Nuestro cuerpo, nos ponen unos ideales de hombres y mujeres que casi nunca logramos conseguir. Nos ponen rechazo y miedo a envejecer, a estar gorda, a no tener suficiente pecho, o cadera..o



La sexualidad



Nos han hecho vivir nuestro cuerpo como desconocido, todo es malo, y en este desconocimiento nos hacen creer que las mujeres no tenemos derecho al placer, a disfrutar de nuestro descubrimiento del cuerpo, de las emociones y sensaciones

La pareja

La presión social para conseguir pareja, (pareja heterosexual), para salir embarazada, es tan fuerte, que muchas veces nos precipitamos, sin estar seguras de nuestro sentimientos.



Hijas e hijos

El tener hijas e hijos debería ser una decisión libremente elegida, pero muchas veces nos encontramos con un hijo, y otro, sin haberlo decidido.

Nos sentimos responsables de la educación de nuestros hijos/as y si hay problemas nos sentimos culpables.



Las pérdidas

La muerte, la separación, la pérdida de un ser querido nos hace sufrir. Es necesario hacer el duelo, aceptar que esta persona no está, esto nos obligara a modificar nuestra vida. En este proceso se pasa por diferentes momentos, dolor, miedo, culpa, rabia, porque no sentimos abandonadas.

