

Uno de ellos es el Promotor de Salud Mental, y para explicar quiénes es, vuelvo a leerles un pedacito del libro:

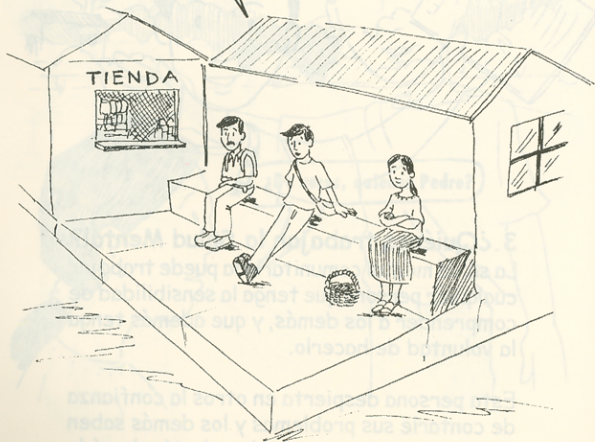


3. ¿Quiénes trabajan la Salud Mental?

La salud mental comunitaria la puede trabajar cualquier persona que tenga la sensibilidad de comprender a los demás, y que además tenga la voluntad de hacerlo.

Esta persona despierta en otros la confianza de contarle sus problemas y los demás saben que aún cuando no tenga la solución, hará lo posible por ayudarlos.

El promotor de salud mental debe ser una persona digna de confianza, que no se preste a chismes o habladurías, que permita que otros se le acerquen. No necesita ser anciano, pero si ser maduro y capaz de aprender.



El trabajador o promotor de salud mental comunitaria debe cumplir con algunas características:

- Debe dar confianza.
- Ser alguien que se capacita, y comparte lo aprendido.
- Trabaja voluntariamente, no se le obliga.
- Sabe escuchar a los demás.
- Es creativo
- Debe ser amable, no egoísta
- Respetar la cultura y tradiciones de la gente.
- Se identifica con la gente.
- Ayuda a los demás a entender sus problemas.



Ustedes pueden ser promotores de salud mental comunitaria si sienten que cuentan con esas características. Pero deben estar dispuestos a capacitarse siempre y a compartir lo que aprenden.



Y si yo me animo qué trabajo tengo que hacer, porque no ha de ser así no más.



4. ¿Qué hace el trabajador de Salud Mental?

Normalmente los problemas de salud mental no se curan con medicinas, necesitan otro tipo de tratamiento o apoyo.

Para dar ese apoyo es importante que la persona encuentre a alguien que pueda escucharle, animarle, que comparta sus problemas y le ayude a entender lo que le pasa.

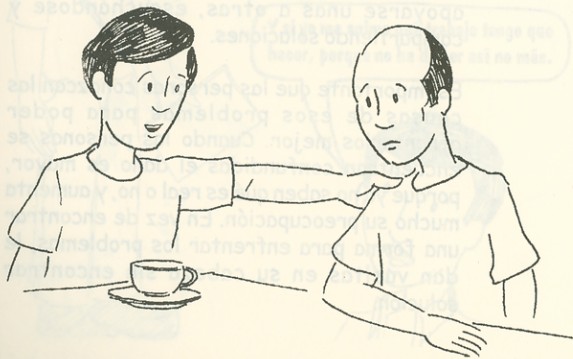
No siempre este apoyo debe venir de una sola persona, a veces muchas personas que tienen problemas o experiencias similares pueden apoyarse unas a otras, escuchándose y compartiendo soluciones.

Es importante que las personas conozcan las causas de esos problemas para poder afrontarlos mejor. Cuando las personas se encuentran confundidas el daño es mayor, porque ya no saben qué es real o no, y aumenta mucho su preocupación. En vez de encontrar una forma para enfrentar los problemas, le dan vueltas en su cabeza sin encontrar solución.

Hay personas que se encuentran confundidas porque no entienden de donde les vienen los problemas, y piensan que están siempre enfermas o están buscando medicinas que los curen. Otras piensan que su problema ya no va a mejorar.

Es entonces que los promotores de salud mental pueden ayudar de muchas formas, por ejemplo:

1. Escuchando a la persona y estableciendo una relación de confianza, animándola a que platique de lo que le preocupa.



2. Ayudando a la persona a que comprenda lo que le pasa, por ejemplo con algunas ideas y explicaciones sencillas que le ayuden a entender lo que le sucede.



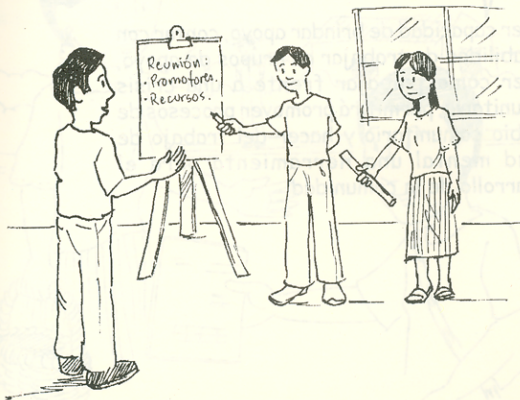
3. Platicar con la familia para ver como les afecta el problema y como ellos pueden apoyar también a la persona. Ayudar a la familia a entender el problema y evitar que la persona se quede sola.



4. Los problemas de salud mental no se resuelven de un día para otro. Las personas pueden necesitar apoyo más continuo por parte del promotor y de la comunidad.



5. Los promotores también pueden hacer actividades comunitarias, donde participan varios grupos de la comunidad, actividades que ayuden a mejorar la salud mental de la comunidad. El promotor puede ser así un animador del apoyo mutuo en la comunidad y ofrecer su experiencia y conocimientos en la atención de los problemas comunitarios.



Pero, para lograr todo esto, es necesario que el promotor de salud mental comunitaria conozca la cultura y las tradiciones del lugar donde trabaja, además de saber analizar, entender y encontrar soluciones a los problemas de salud mental junto a la comunidad. Por eso es importante, entender y analizar la realidad desde una visión crítica, aprendiendo formas de trabajo que le ayuden a identificar los daños provocados por el conflicto armado interno en las comunidades y personas.

Tener capacidad de brindar apoyo, contar con la habilidad de trabajar en grupos de apoyo, saber como trabajar frente a una crisis comunitaria, permitirá promover procesos de cambio comunitario y hacer del trabajo de salud mental una herramienta para el desarrollo de la comunidad.