

Unidades de salud mental listas para brindar asistencia en los cinco municipios

Posted on 26 de diciembre de 2023 by Diario Humano



Cuidado integral: Rutinas de sueño, alimentación y diario de emociones como pilares del bienestar mental.

Diario Humano | La Paz, Baja California Sur. -Aunque el periodo decembrino está generalmente asociado con festividades, hay personas que por diversas circunstancias pueden experimentar emociones complejas como la tristeza o ansiedad durante esta fase del año, de ahí la relevancia en adoptar o fortalecer hábitos que contribuyan al bienestar mental, como es preservar la comunicación continua con conocidos, amigos y familiares.

La invitación es que se refuerce la aplicación de medidas que contribuyen a la estabilidad emocional durante este contexto navideño y de cierre de año, en el que pueden desarrollarse cuadros depresivos o agudizar trastornos que ya estaban presentes, dijo el coordinador estatal de Salud Mental y Adicciones, Juan Pablo Peña, al señalar que practicar pasatiempos y realizar ejercicio figuran entre las principales recomendaciones.

Otro de los planteamientos que se formulan en este momento del año es concentrarse en el presente para reducir el impacto que puede ocasionar la tristeza por sucesos pasados o disminuir la incertidumbre por hechos que aún no ocurren, estableció el especialista al abundar que este enfoque ayuda a tomar consciencia de que no se puede controlar todo lo que pasa a nuestro alrededor y de tener mayor apertura para afrontar las situaciones adversas.

Preservar rutinas de sueño para lograr un buen descanso, mantener una alimentación adecuada, implementar un diario de emociones que ayuden a reconocerlas y procesarlas de manera correcta, pedir ayuda cuando no se logre una apropiada gestión de sentimientos y, en su caso, solicitar ayuda profesional en las unidades de salud mental que operan en los cinco municipios son otras de las sugerencias que se enfatizan en esta etapa para preservar la estabilidad, añadió Juan Pablo Peña, al puntualizar que en el portal www.ssbcs.gob.mx pueden consultarse la direcciones y horarios en que se otorgan estos servicios.