

Llama SSA a cuidar la salud mental en invierno

Posted on 3 de enero de 2025 by Diario Humano



Expertos recomiendan socialización y hábitos positivos para afrontar desafíos emocionales de la temporada.

Diario Humano | La Paz, Baja California Sur. -Incrementar la interacción con familiares, amigos y seres queridos, ya sea de manera presencial o por medios digitales, es un aspecto que fortalece de manera significativa la salud mental, en especial durante esta temporada invernal en la que existen personas enfrentando emociones complejas asociadas a trastornos afectivos estacionales.



Mantener o retomar relaciones cercanas es una de las principales recomendaciones que se practican para mejorar el bienestar emocional al saber que hablar y compartir experiencias con familiares cercanos disminuye la carga emocional y ofrece diferentes perspectivas sobre los problemas, explicó el coordinador estatal de Salud Mental y Adicciones de la Secretaría de Salud, Juan Pablo Peña.

Las expectativas sociales que suelen asociarse a las fiestas navideñas y de año nuevo representan un reto para la salud mental de ciudadanos que atraviesan un duelo por el fallecimiento de un familiar, ruptura de una relación de pareja, pérdida del empleo, adversidades económicas u otro contratiempo, de ahí que se recomiende adoptar o fortalecer hábitos que mejoren la condición anímica, como es la socialización con personas más allegadas.

Además, es aconsejable reforzar hábitos como retomar la actividad física y la práctica de pasatiempos, respetar los horarios de descanso y sueño, evitar el consumo de alcohol y de otras sustancias, explicó el especialista.

Juan Pablo Peña precisó la importancia de priorizar un pensamiento positivo, enfocado a las fortalezas personales que se tienen, es otra de las sugerencias que se crean para mejorar el bienestar, ya que cuando las emociones complejas persisten por más de tres semanas es recomendable solicitar ayuda profesional en una de las nueve unidades que se tienen en el estado, donde a través del portal www.ssbcs.gob.mx podrán conocer los servicios gratuitos y ambulatorios que de manera programada se tienen en beneficio de la población.