

**CARITAS**

Schweizer  
Katholische  
Kirche



SWISS  
SOLIDARITY



Cuidar de la mente es cuidar de la vida.



# ENERO BLANCO

La motivación del Enero Blanco se da por la enfermedad mental que impacta en la calidad de vida de las personas, afectando, por ejemplo, la capacidad de enfoque y su voluntad de salir de casa y de estar entre otras personas.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud, aproximadamente 300 millones de personas sufren de depresión en el mundo. La enfermedad afecta a personas de todas las razas, credos, edades, nacionalidades y clases sociales.

La ansiedad alcanza a unos 260 millones de personas en el mundo.

Brasil es actualmente el país con el mayor número de personas ansiosas en el mundo. Además, alrededor del 86% de los brasileños presentan algún trastorno mental.

Todos estos datos refuerzan la importancia de discutir la salud mental.

Después de todo, su enfermedad es tan incapacitante como las enfermedades que afectan al cuerpo, pudiendo resultar en secuelas e incluso en muertes.

# ¿Y cómo cuidar la salud mental?

## No tenga miedo de la terapia - ella puede ser su mejor amiga!

Al contrario de lo que mucha gente piensa, el tratamiento con un terapeuta no es solo un recurso a ser activado en tiempos de necesidad.

Puede ser un importante aliado del mantenimiento de su salud mental, ya que las sesiones se pueden utilizar como una válvula de escape para desahogar sus temores y angustias un profesional de la salud mental le ayudará a manejar mejor las presiones de su rutina, así como mostrar una nueva forma de mirar a sus miedos.

## Separa un tiempo para ti

Cada día, tome un momento para apartar su mente de las preocupaciones diarias. Esto se puede hacer viendo una serie que te gusta, leyendo un libro interesante, preparando una comida especial, pasando tiempo con tus hijos o sus mascotas y haciendo una rutina de cuidado de la piel, por ejemplo.

## Salga de la rutina

A veces, la mejor manera de alejarse de los pensamientos comunes a su rutina es realmente distanciarse físicamente de ella. Elija un lugar tranquilo, una plaza, un parque, y planificar un recorrido sin un itinerario que seguir, dedicado solo a disfrutar del tiempo libre y el cuidado de usted.

## Rodéate de quien te hace feliz

El cariño y las risas garantizadas por la presencia de quien te hace bien son poderosos para mantener la mente relajada y saludable. Los humanos son seres sociales, nutridos por el intercambio de experiencias y por los momentos en comunidad. El contacto físico también libera la oxitocina, una sustancia que ayuda en el bienestar y genera la sensación de ser parte de un colectivo.

## Haz ejercicio con regularidad

Mantener tu cuerpo activo significa ofrecerle una dosis frecuente de sustancias como endorfina y serotonina.

Son poderosas aliadas a la sensación de felicidad y ayudan a tu cerebro a prevenir la tristeza y la depresión.

## Come bien

Mantener tu cuerpo nutrido de lo que necesita hace que todo funcione correctamente, incluyendo tu cerebro y la alimentación saludable evita que la ausencia de alguna vitamina o nutriente pueda causar cualquier tipo de trastorno hormonal que tenga efectos psicológicos.

Además, rodéate de cosas que te harán bien, desacelera, cuídate, reduce el uso de las redes sociales, medita, agradece los logros, haz planes, sueña e intenta realizar siempre y recuerda: Ámate siempre en primer lugar.