



SALUD MENTAL

WWW.SPIRITIST.COM

AVISO: "El contenido de este Boletín es solo con fines informativos. No debe ser considerado sustituto de las recomendaciones de un profesional de la salud. El Bezerra de Menezes K.S.Assn. no recomienda o endosa ninguna prueba, medicos, productos, procedimientos, opiniones, o cualquier otra informacion que pueda ser mencionada en este boletín."

Que es la Salud Mental?

Imagen: Louisa Stokes / FreeDigitalPhotos.net

La salud mental se refiere a nuestro bienestar cognoscitivo, y/o emocional - está todo sobre cómo pensamos, nos sentimos y nos comportamos. La salud mental, si alguien la tiene, puede también significar una ausencia de un desorden mental. Aproximadamente 25% de la gente en el Reino Unido tienen un problema de salud mental durante sus vidas. Los E.E.U.U. se dice que tienen la incidencia más alta de gente diagnosticada con problemas de salud mental en el mundo desarrollado. Su salud mental puede afectar su vida de cada día, relaciones e incluso su salud física. La salud mental también incluye la capacidad de una persona de gozar la vida -- lograr un equilibrio entre las actividades de la vida y los esfuerzos que hace para alcanzar resistencia psicológica. Según el diccionario médico Medilexicon, la salud mental es "madurez o normalidad emocional, del comportamiento, y social [...] un equilibrio apropiado del amor, del trabajo, y de las búsquedas de placer". Según la (Organización Mundial de la Salud, la salud mental es "un estado del bienestar en el cual el individuo realiza sus propias capacidades, puede hacer frente a las tensiones normales de la vida, puede trabajar productivo y fructuoso, y puede

hacer una contribución a su comunidad" [...]

Los problemas de salud mental (desórdenes) pueden afectar a cualquier persona.

Los expertos dicen que todos tenemos el potencial para sufrir de problemas de salud mental, no importa que tan viejo somos, si somos masculinos o femeninos, ricos o pobres, o a que grupo étnico pertenecemos [...]. Según el Instituto Nacional de la Salud Mental de los Estados Unidos de América los desórdenes



mentales son "comunes en los Estados Unidos e internacionalmente". Aproximadamente 57.7 millones de americanos sufren de un desorden mental en un año dado, incluyéndose aproximadamente 26.2% de adultos. Sin embargo, la carga principal de la enfermedad se concentra en cerca de 1 en 17 personas (el 6%) que sufren de una enfermedad mental seria. Aproximadamente la mitad de toda la gente que sufra de un desorden mental sufre probablemente de otro desorden mental al mismo tiempo. En el Reino Unido, Canadá, los Estados Unidos y en gran parte del mundo desarrollado los desórdenes mentales son la causa principal de la inhabilidad entre la población con edad de 15 a 44 años. [...]

¿Cuáles son las enfermedades mentales más comunes?

Desórdenes de ansiedad - es el grupo más común de enfermedades mentales. La víctima tiene un miedo o una ansiedad severa ligados a ciertos objetos o situaciones. La mayoría de la gente con un desorden de ansiedad intentará evitar la exposición a cualesquiera disparadores de su ansiedad. Los tipos de desórdenes de an-

Victoria sobre la Depresión—Juana de Angelis

La sociedad terrestre vive un momento serio en el área de la salud emocional y del comportamiento. Presentándose de manera de pandemia, la depresión domina los segmentos sociales más variados, arrastrando un enorme número de gente al terrible problema del comportamiento.

Las conquistas enormes de la inteligencia todavía no han logrado obstaculizar la irrupción en forma devastadora de este trastorno que diezma las floraciones hermosas e incontables de la cultura, del arte, de la ciencia, del pensamiento, de la inteligencia y del sentimiento.

Se cuentan, por millones, en los países súper populosos, los que lo sufre de depresión. Sin embargo, en grupos pequeños, igualmente ahí se encuentra de manera insinuante e insensible, paralizando gente capacitada que, de uno para otro momento, son dominados por dicho trastorno terrible, que a ellas las ganan lentamente, empujándolas para la desesperación interior, el vacío existencial, y, no pocas veces, para el suicidio. Presentándose como consecuencia de problemas fisiológicos - causa hereditaria, enfermedades infectocontagiosas y sus secue-

las, golpes que producen lesiones cerebrales -- así como de naturaleza psicológica -- ansiedad, miedo, soledad, angustias por pérdidas de expresiones diversas - viene recibiendo la contribución de la ciencia y de la tecnología, siendo de difícil erradicación, debido a la facilidad con que se presenta, cuando todo se parece armónico y saludable.

Además de presentarse como trastorno depresivo en diversas fases de desarrollo - infantil, juvenil, adulto y senil -- también se manifiesta en el pre-parto y post-parto; igualmente se presen-

Victoria sobre la Depresion Cont

ta de varios tipos, como psico-afectivo, temporal, unipolar, bipolar, con las alternaciones del humor, no pocas veces avanzando para agitaciones psicopáticas más serias con alucinaciones aflictivas. Puede ser afirmado que la depresión es la ocurrencia que se manifiesta como un producto de todo el cuerpo orgánico, y que resulta de problemas del quimismo neuronal, con la carencia de algunos de los neuropeptidos o de los neurocomunicadores responsables para la alegría, el bienestar, el afecto, tal como el dopamina, el serotonina y el noradrenalina.

Profundizando, sin embargo, la investigación de este cruel trastorno del comportamiento y de la afectividad, la enfermedad se exterioriza en función del enfermo, que es siempre el Espíritu reencarnado en proceso de re-equilibrio de los delitos practicados previamente.

De este modo, casi todos los terapéuticos de la actual época, contribuyendo para el reajuste de las neurocomunicaciones, a través de medicinas eficientes, tan bien como de las ofertas incontables de la liberación del paciente, deben tener en mente el reajuste moral y espiritual del enfermo. Identificada en épocas muy antiguas con variadas denominaciones, como melancolía, psicosis maniaco-depresiva, y mas recientemente como trastorno depresivo, en el Occidente fue

estudiado por medio de los recursos de la época por el padre eminente de la medicina, Hipócrates, siendo discutido por Galeno y muchos otros hasta el actual tiempo, siguiendo, sin embargo, agresiva y dominadora, desafiando las conquistas de la inteligencia y del sentimiento.

[. . .] La depresión es enfermedad del alma, que se siente culpable, y, de no pocas veces, carga esta sensación en la inconsciente, resultado de los comportamientos infelices practicados en la estera de las reencarnaciones, teniendo, en consecuencia, que ser tratado en el cerne de su origen.

Podemos asegurar que, en la mayoría de los trastornos depresivos, la causa se presenta de naturaleza espiritual, o después de lanzadas por los fenómenos orgánicos -- psicológicos o fisiológicos -- para llegar a ser más compleja en la razón de la influencia perniciososa de las personalidades desencarnadas.

La salud es, por lo tanto, el estado ideal del alma que se descubrió a sí misma y se identifica con el Cosmos, en el cual se inserta en clima de armonía.

Fuente: *Vitória Sobre a Depressão, Juanna de Angelis, psicografiado por Divaldo P. Franco.* Adaptado e traducido por G. Rustice.

Que es la Salud Mental? Cont.

¿Cuáles son las enfermedades mentales más comunes?

siedad incluyen: **Desorden del pánico** (terror paralizante repentino), **Fobias** (miedo desproporcionado de objetos, juzgamientos por otros, situaciones), **OCD-Desorden Obsesivo-compulsivo** (pensamientos agotadores constantes de realizar actos repetidos), **PTSD-Desorden de Estres Post-Trauma** (ocurre después de una experiencia traumática; la persona piensa que su vida o vidas de la gente están en peligro).

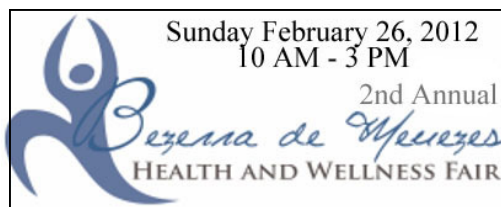
Desórdenes del humor - éstos también se conocen como desórdenes afectivos o desórdenes depresivos. Los pacientes con estas enfermedades comparten disturbios o cambios del humor, generalmente implicando la manía (elación) o la depresión. Los expertos dicen que aproximadamente 80% de los pacientes con desorden depresivo mejoran perceptiblemente con tratamiento. Los tipos de desórdenes del humor incluyen: **Depresión importante o aguda** (ningún interés y/o ningún disfrute en actividades y eventos; períodos extremos o prolongados de tristeza); **Des-**

orden Bipolar (la víctima oscila entre episodios de euforia (manía) y de depresión); **Dysthymia** (depresión crónica suave); **Esquizofrenia** (pensamientos fragmentados; dificultad para procesar información; elusiones, desórdenes del pensamiento y alucinaciones). Los desórdenes mentales serios más comunes son: Esquizofrenia, desorden bipolar, depresión.

Articulo de Christian Nordqvist, Medical News Today, 18 Junio 2009. Adaptado y editado por G. Rustice. Fuente del Articulo: <http://www.medicalnewstoday.com/articles/154543.php>

Domingo Febrero 26., 2012 / 10 AM—3 PM

Feria de la Salud y Bienestar



Bezerra de Menezes -Asistencia Espiritual

Miercoles 6:30 PM

-Estudios sobre
Espiritismo

Martes 8 PM

-Conferencias

Domingos 11:30 AM



Bezerra de Menezes
Kardecian Spiritist Assn
6450 NW 77th CT
Miami Florida 33166
Phone: (305) 477-4148
E-mail: info@spiritist.com

Libreria Espirita Paulo Azevedo en Bezerra de Menezes

El mas completo surtido de libros
espíritas en el Sur de la Florida,
en Ingles, Portugues y Español.
Telef: 305-477-4148



www.spiritist.com/fp

Agradecemos el patrocinio de
esta edicion a:



Help Through Loss
Terapia para Parejas y Familia

Telf: 954-729-8324

www.helpthroughloss.com/Espal.html