



Mérida, Yucatán, jueves 10 de octubre de 2019.

MENSAJE EPISCOPAL CON MOTIVO DEL DÍA DE LA SALUD MENTAL

A todos los miembros de esta Arquidiócesis de Yucatán: ¡Pax!

Muy queridos hermanos y hermanas, les saludo con afecto y les deseo todo bien en el Señor. Este jueves 10 de octubre, se celebra el **DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL**, que debemos aprovechar en Yucatán para tomar conciencia del alto número de suicidios en nuestra población, buscando sus posibles causas, consecuencias y el modo de superar la enfermedad que se esconde detrás de cada suicidio.

Cada año, cerca de 800,000 personas fallecen por esta causa, y otras muchas intentan suicidarse. Cada suicidio es una tragedia que afecta a una familia, a una comunidad o a todo un país y que tiene consecuencias duraderas en las personas cercanas a la víctima. El suicidio no respeta edades y es la segunda causa de defunción entre los jóvenes de 15 a 29 años. El año pasado en Yucatán hubo un total de 226 fallecimientos a causa del suicidio.

¿Qué es la salud mental? La salud mental es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural que los rodea, incluye el bienestar emocional, psíquico y social e influye en cómo piensa, siente, actúa y reacciona una persona ante momentos de estrés. La salud mental es la base para el bienestar y funcionamiento efectivo de una persona y su comunidad.

¿Qué puede afectar la salud mental? Hoy en día abundan más los factores que pueden afectar la salud mental, tales como la inseguridad, la desesperanza, el rápido cambio social, los riesgos de violencia, los problemas que afecten la salud física. También puede verse afectada por factores y experiencias personales, la interacción social, los valores culturales, experiencias familiares, escolares y laborales.

Beneficios de la salud mental. Entre otros beneficios, la salud mental trae buena salud física, y rápida recuperación de enfermedades físicas; relaciones de

calidad con las personas del entorno; estado de bienestar constante y proyectos para el futuro; mejor la calidad de vida de los individuos.

¿Qué hacer para mantener una buena salud mental? Para mantener una buena salud mental es necesario tener buenos hábitos alimenticios; realizar ejercicio con regularidad; conservar buenas relaciones interpersonales; evitar el tabaco y el consumo de alcohol; dormir como mínimo de ocho horas diarias; realizar actividades sociales, recreativas, culturales y deportivas; fomentar el hábito de la lectura: leer enriquece la capacidad de atención e incrementa la memoria, aumenta la motivación y reduce el estrés; la oración como práctica habitual de encuentro con Jesucristo vivo y personal.

¿Qué hacer cómo Iglesia? Pido a todos los sacerdotes, diáconos, religiosas y demás agentes de evangelización, que promuevan en sus comunidades y parroquias todos los buenos hábitos arriba mencionados. Ojalá que nunca una fiesta patronal sea motivo o pretexto para promover la embriaguez en la comunidad, pues la embriaguez remueve sentimientos y complejos y los maximiza, disminuyendo la inteligencia y la voluntad. Ojalá que las parroquias y rectorías sean espacios donde se promueva el deporte y las actividades recreativas, sociales y culturales. Ojalá se promuevan los Talleres de Oración y Vida, que tanto bien pueden hacer a hombres, mujeres, jóvenes y adultos, aunque ya pertenezcan a alguna agrupación o movimiento de Iglesia. Ojalá que todas las parroquias y rectorías sean espacios donde se promuevan las buenas relaciones interpersonales.

En estos tiempos de la era digital, pocos son los que tienen el hábito de la lectura. Ojalá que en todas las parroquias y rectorías se fomente el hábito de las buenas lecturas, poniendo en primerísimo lugar la lectura asidua de la Sagrada Escritura.

También, finalmente, pido a todos los evangelizadores que promuevan en la comunidad la cultura de la atención a los síntomas de la depresión que puedan mostrar las personas a nuestro alrededor, para dar la mano oportunamente a quien viva interiormente en la tristeza y la depresión, poniendo atención especial en los adolescentes y jóvenes.

Que esta DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL deje en nosotros el compromiso de cuidar la vida de todos. Jesús, Camino Verdad y Vida nos ayude a cuidar nuestra vida y la vida de los que nos rodean. Así sea.

Dado en Mérida, Sede del Arzobispado de Yucatán, 10 de octubre de 2019.

+ Gustavo Rodríguez Vega
Arzobispo de Yucatán