

Ñ ÑÑÑÑÑ ÑÑÑÑÑÑ

Muchas personas han dicho que desde la mente se controla nuestro sistema, órganos y sentidos. La mente es también asiento de nuestra vida racional y emotiva.

Dicen los psicólogos que la mente se encuentra dividida en tres estratos lo cual se ilustra comparándola con una casa de tres pisos:

- **CONSCIENTE:** Sería la planta baja y corresponde a las vivencias diarias y a la actividad mental del momento.
- **SUBCONSCIENTE:** correspondería al sótano de la casa y es la parte interna o sumergida de la mente, en la cual como un enorme archivo, quedan registradas y almacenadas todas las exigencias, frustraciones, deseos y educación.
- **SUPER EGO O CONCIENCIA:** Sería la planta alta, o sea, el conjunto de reglas morales y principio de ética que nos han sido inculcados y que actúan como un sensor y freno de nuestras acciones.

Últimamente se está hablando y escribiendo mucho acerca de la mente, pues se ha establecido la estrecha relación que muchos trastornos físicos guardan con una mente perturbada o intranquila.

Algunos escritores bien reconocidos como Ellen G. White dijo que las enfermedades que sufre la gente vienen directamente relacionadas con la mente...

Por otra parte, las estadísticas nos pintan un cuadro alarmante sobre el estado de la salud mental del mundo:

- en Estados Unidos todos los años sucumben 40.000 en el pozo de la locura.
- En el mismo país hay 40 millones de neuróticos.
- El doctor Luis Karnosh de la Western Reserve University afirma: la neurosis ocupa el segundo lugar después del resfrío, entre las enfermedades más comunes.
- Todo esto nos dice que el naufragio de la demencia y la neurosis constituye una de las tristes características de este siglo.

¿CÓMO ENLOQUECE LA GENTE?

La psiquiatría, la ciencia que estudia la mente, ha establecido una serie de conclusiones muy interesantes:

mental, es resultado de un proceso más o menos prolongado. Al advertirse síntomas de enajenación es posible hacer mucho mediante una adecuada atención.

aquí es mejor prevenir que curar.

en los casos de alteración mental concurren tres factores esenciales:

- factor hereditario: predisposición biológica o constitucional.
- factor emocional o psíquico: siempre tiene conflictos sin resolver.
- factor desencadenante: una infección, una emoción violenta, un susto y una gran desilusión.

solamente la conjunción de estos tres factores, determina la demencia:

- hay personas que a pesar de estar predispuestas, nunca tendrán problemas.
- conflictos morales, congojas, ansiedades y angustias que no se solucionan.
- De ahí la importancia de determinar nuestros problemas, desentrañar sus causas y buscar soluciones

EVASIÓN DE LA REALIDAD Y SU MECANISMO

Se usa como método para huír de los problemas. Es decir se refugia en un mundo ilusorio y ficticio . mientras mayor sea la evasión, más pronunciado se torna el trastorno psíquico. En este proceso mental de auto engaño que a veces se realiza en forma inconsciente, la mente usa ciertas tretas para escapar a los problemas planteados.

Algunos casos son:

CATATIMIA: es la deformación de la realidad por la brusquedad de los sentimientos. En otras palabras, ver las cosas exageradas.

REGRESIÓN: consiste en la expresión exagerada de los sentimientos. Se llama regresión, porque regresa al individuo a la etapa infantil.

RACIONALIZACIÓN: consiste en deformar los verdaderos motivos. Disfrazándolos para que parezcan nobles y dignos. Es una de las artimañas más comunes del neurótico que generalmente se transforma en hábito permanente. Es una forma de auto justificación que se usa en lugar de analizar con franqueza la motivación de los actos y encontrar soluciones.

PROYECCIÓN: por medio de esta treta se desplaza la causa o la responsabilidad de un conflicto a otra persona y objeto. Otras tetras mentales son: aislamiento, represión, disociación, conversión de los conflictos en dolencias físicas, identificación, etc.

Estas tetras tienen como causa básica la **ANSIEDAD**, que es un estado emotivo crónico, complejo con aprehensión y temor como ingrediente principal. La ansiedad es un temor vago y difuso ante peligros a veces ilusorios: tiene su foco principal en la dinámica del comportamiento.

Hay un mecanismo central que permite el superarnos en forma constructiva y noble, es la sublimación que estriba en derivar por cauces ilícitos el exceso de energía psíquica probada por deseos: instintos o propósitos que la conciencia inhibe realizar.

Cuando el paciente huye de la realidad sin confrontar sus problemas tiene que exacerbar el uso de las tetras mentales con lo cual se forma un trágico círculo vicioso que va agravando su salud mental y puede convertirse en un estado demencial.

LOS COMPLEJOS

Un complejo es una idea o grupo de ideas estrechamente ligados por un lazo emocional.

la emoción es el sentimiento que da energía y color a la vida

el amor, el odio, la tristeza, la ira, son emociones.

cuando una idea etá íntimamente ligad a una emoción, se forma un complejo.

COMPLEJOS BUENOS O MALOS

no todos los complejos son malos. A aquellas ideas matizadas por la emoción, que mueven la acción noble y constructiva, son complejos buenos, podría mencionar

el patriotismo.

El efecto familiar, etcétera

otros complejos son inofensivos, entre ellos se podría mencionar el coleccionar:

estampillas

monedas

cualquier otro hobby

el complejo es perjudicial cuando destruye e inhibe, produciendo predisposiciones, prejuicios, intolerancia, actos de injusticia, etcétera.

CARACTERÍSTICAS DEL COMPLEJO

El pensamiento en lugar de ser lógico es emocional. Todo aquel que defiende una idea pasando por alto el razonamiento, la lógica, las analogías. Para atender solamente a sus sentimientos, haciéndolo en forma enfática y aún violenta, está en presencia de un complejo.

COMPLEJO DE INFERIORIDAD

Es el complejo más temido y más común. El sentimiento de inferioridad es una idea o serie de ideas fuertemente atadas por un vínculo emocional, que nos hace sentir inferiores a nuestros semejantes.

Son variadas las causas que determinan el complejo:

–insatisfacción en la tierna infancia, imposiciones de parte de compañeros mayores, fracasos, castigos injustos, sugerencias de inferioridad como oír decir a cada paso No sirves para anda, educación sexual defectuosa, etcétera.

–también influyen los defectos físicos, la falta de educación, las estrecheces económicas.

–Toda desviación del termino medio sea en el aspecto o la función física.

–muchas veces los padres son los causantes del complejo, al orientarlos hacia profesiones para los cuales no tiene capacidad o sugiriéndose de continuo la idea de que son y serán inútiles.

FACTORES QUE PRODUCEN LOS COMPLEJOS

*Pueden ser externos como el exceso e trabajo, la fatiga, o las frustraciones.

*la mayoría de las veces las causas son internas: traumas psicológicos

*otras veces los problemas sin encarar y resolver son una fuente de complejos.

*los conflictos morales pueden causar complejos de culpabilidad.

CONCLUSIÓN

Podemos concluir por medio de este trabajo la gran importancia que tiene la infancia en la salud mental. Se dice que nosotros tenemos una infancia reprimida es decir la cual no disfrutamos a causa de maltrato por parte de los padres o amigos, se llega a una etapa adulta queriendo estar en esa infancia y creando entonces un problema mental grave...

Los complejos son sentimientos psíquicos que se crean en nosotros a causa de lo que a veces nos dicen las demás personas. Muchas veces se empiezan a formar estos complejos en la infancia cuando los padres les dicen a los niños que son inútiles buenos para nada.

Debemos evitar crear complejos en los niños. Pensar muy bien las frases que se les dicen en cualquier momento porque después el niño será el que va a sufrir a causa de eso...

ESTE INFORME HA SIDO PUBLICADO POR ALGUIEN QUE COMO USTED ESTÁ INTERESADO EN ESTE TEMA: