



SALUD MENTAL

Salud mental



La salud mental es “un estado de bienestar que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad, sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental. Y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico”.

www.oms.org

El 10 de octubre se celebra el Día Mundial de la Salud Mental, una efeméride impulsada por la Federación Mundial para la Salud Mental (WFMH) con el apoyo de la Organización Mundial de la Salud (OMS). La AAAES se une a esta celebración, con el ánimo de sensibilizar en los trastornos mentales y del comportamiento y promover la Salud Mental del personal aeronáutico y de los alumnos de los Centros de Educación Aeronáutica de Aviación de Estado, con el fin de garantizar la seguridad operacional en los Entes de Aviación de Estado.

La aceptación de la necesidad de encontrar ayuda profesional contribuirá a vencer el estigma individual y social que se genera, comprendiendo que el bienestar personal permite asegurar la seguridad operacional. Por tanto, el significado de un hallazgo de trastorno mental y del comportamiento, es igual que el significado de un hallazgo de una enfermedad física, e igual de importante es el rol que desempeñan el personal de médicos, psiquiatras, psicólogos y otros profesionales de la salud, en la gestión integrada para la salud mental.

* Infografía elaborada por ARPAE - AAESc





SALUD MENTAL Y APTITUD PSICOFÍSICA ESPECIAL DE VUELO



La Evaluación de la Aptitud Psicofísica Especial de Vuelo comprende un conjunto de pruebas médicas y psicológicas que se aplican al personal aeronáutico para determinar su calificación de Apto, Aplazado o No Apto.



La Aptitud Psicofísica Especial de Vuelo es el conjunto de habilidades, destrezas, atributos y potencialidades de orden físico y psicológico que deben reunir los evaluados en consideración a las funciones que desarrollan o desarrollarán en la aviación de Estado.



El personal aeronáutico, está en la obligación de reportar de manera inmediata cualquier condición psicofísica a su médico certificador y el tratamiento proveído por un profesional de salud mental (psiquiatra y/o psicólogo).



La evaluación de la Aptitud Psicofísica Especial de Vuelo incluye un examen psicológico (entrevista y aplicación de pruebas neuropsicológicas).



En todos los casos y para todas las categorías de certificación de Aptitud Psicofísica Especial de Vuelo, el personal aeronáutico deberá informar lo más pronto posible a su médico certificador sobre el tratamiento proveído por un profesional de salud mental (psiquiatra y/o psicólogo).



En todos los casos y para todas las categorías de certificación de Aptitud Psicofísica Especial de Vuelo, son causales de no Aptitud Psicofísica Especial de Vuelo el abuso o dependencia de alcohol y el uso o dependencia de sustancias psicoactivas.

* Infografía elaborada por ARPAE - AAESc



SALUD MENTAL ES LO MÁS IMPORTANTE

“La habilidad de estar en el momento presente, es un componente principal de la salud mental”. Abraham Maslow



El autocuidado es la conciencia personal por mantener y tomar acción para desarrollar, proteger, mantener y mejorar su propia salud física, psicológica y espiritual, y perseguir una vida plena y completa.



Si evidencia alguna alteración que pueda afectar su desempeño y la seguridad propia y de otros, tome medidas de autocuidado de inmediato y acuda a un especialista en salud mental de ser necesario.



En el personal aeronáutico la salud mental aborda también una adecuada regulación emocional y de sus habilidades no técnicas para gestionar el estrés, la fatiga, la ansiedad y su capacidad para tomar decisiones y afrontar situaciones críticas y de emergencias, con el fin de reducir los riesgos, fomentar la resiliencia y establecer entornos favorables para la seguridad de las operaciones aéreas.



Una salud mental fortalecida permite una adecuada comunicación, conciencia situacional, trabajo coordinado y en equipo, gestión de cargas de trabajo, seguimiento de normas y procedimientos, entre otras competencias del personal aeronáutico.



Cuidarse a sí mismo y cuidar a otros empieza desde el respeto, la asertividad y la comprensión hacia la vulnerabilidad de las personas como seres biopsicosociales.

* Infografía elaborada por ARPAE – AAAES

https://www.un.org/en/healthy-workforce/files/Fact_Sheet_1_Spanish.pdf



AUTOCUIDADO DE SU SALUD MENTAL

“La vida es 10% lo que te sucede y un 90% cómo reaccionas a eso”

Charles R. Swindoll



CÉNTRESE EN PRACTICAR ACTIVIDADES PARA FORTALECER SU SALUD MENTAL

Aliméntese de pensamientos positivos, permítase aprender de la experiencia, mantenga una adecuada higiene de sueño, practique ejercicios de respiración, meditación, relajación, entre otros.



ADOpte SUS PROPIOS HÁBITOS SALUDABLES

Dieta equilibrada, ejercicio físico, evitar el consumo de tabaco, alcohol y sustancias psicoactivas.



PRACTIQUE LA AUTOCONCIENCIA DE SU SALUD MENTAL

Evalúe su estado emocional, cognitivo y comportamental a diario antes de iniciar sus labores y aplique estrategias para afrontar las emociones y los pensamientos negativos.



APROVECHE EL RECURSO PROPIO DE LA RESILIENCIA

Aproveche sus fortalezas y su capacidad de recuperación para reconocer lo que le ha sucedido, cómo puede afrontar la situación actual y qué aprendizajes le demanda esta experiencia actual para su propio desarrollo personal.



COMPRENDA SU SALUD MENTAL

Trátese con cariño, desde la comprensión que el dolor emocional existe como una respuesta adaptativa del ser humano ante las circunstancias y que las sensaciones de frustración, la autocrítica, los prejuicios, los pensamientos negativos, entre otras, pueden afectar el desempeño humano y exigen una intervención a tiempo.