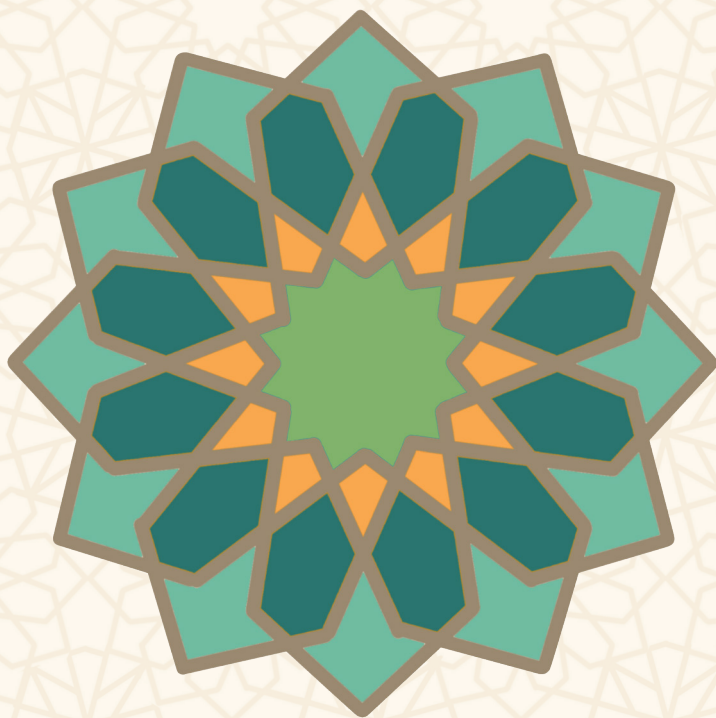


ROMPER EL SILENCIO



SOBRE LA SALUD MENTAL

FOLLETO 1

DIC. 2021



El autor de este folleto, el Dr. Amber Haque, es el director del Programa de Servicios para Familias Musulmanas de ICNA Relief USA. También es investigador del Consorcio Musulmán de Salud Mental, del Departamento de Psiquiatría, de la Universidad Estatal de Michigan:

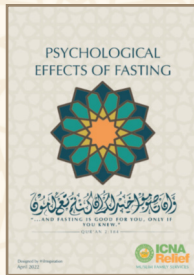
<https://muslimmentalhealth.psychiatry.msu.edu/researchers/amber-haque-phd>

SERIE SALUD MENTAL



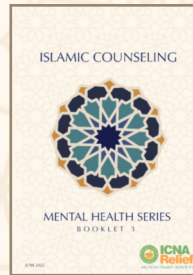
Folleto 1

https://www.academia.edu/70623506/Mental_Health_Booklet_Dec_2021



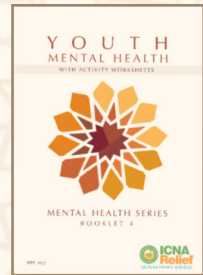
Folleto 2

https://www.academia.edu/74337572/Psychological_Effects_of_Fasting



Folleto 3

https://www.academia.edu/82485006/Islamic_Counseling



Folleto 4

https://www.academia.edu/87585546/Youth_Mental_Health

Descargo de responsabilidad

Las opiniones expresadas son las del autor y no necesariamente la opinión de ICNA Relief.

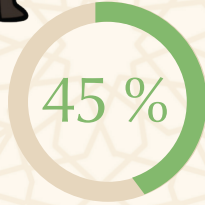
Diseñado por @ilmspiration



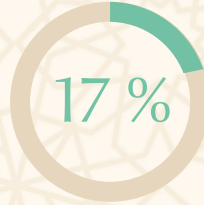
¡Empecemos con los números!

1 de cada 5 adultos estadounidenses experimenta una enfermedad mental.

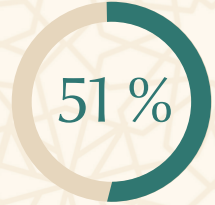
Fuente: Alianza Nacional de Enfermedades Mentales, 2021



de los adultos con enfermedades mentales reciben tratamiento



de los jóvenes experimentan un trastorno de salud mental



de los jóvenes reciben tratamiento de salud mental

Datos sobre la salud mental de los musulmanes en los EE. UU.

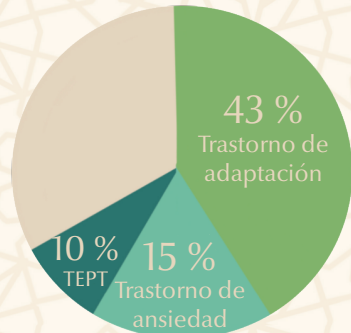


Los adultos musulmanes en los EE. UU. tienen 2 veces más probabilidades de reportar intentos de suicidio que los encuestados de otras tradiciones religiosas, incluidos los ateos y los agnósticos.

(Awaad, R. et al. JAMA Psychiatry, 2021; 78(9): 1041-1044).

El gráfico circular de la derecha representa un estudio más antiguo realizado sobre 875 musulmanes en Chicago (Basit, A. y Hamid, M. J. IMA 2010 42(3), 106-110). Estos números son generalmente más altos en comparación con la población estadounidense local. Si bien los musulmanes estadounidenses continúan padeciendo problemas psicológicos, la investigación y el tratamiento son muy deficientes.

875 musulmanes en el área de Chicago en 2010



SALUD MENTAL Y ENFERMEDADES MENTALES

Cuando hablamos de salud mental, nos referimos a nuestro bienestar psicológico, mecanismos de afrontamiento e interacciones sociales. Por lo general, se trata de conductas aprendidas, pero también pueden tener una base biológica. Nuestra salud mental tiene un impacto sustancial en la forma en que pensamos, interactuamos con los demás y lidiamos con las situaciones. Una salud mental positiva implica la ausencia de enfermedad mental, pero hay ocasiones en las que personas con una buena salud mental pueden sufrir trastornos psicológicos, ya que la salud mental y la enfermedad mental son un continuo.

La salud mental es...



Bienestar psicológico



Mecanismos de afrontamiento



Interacciones sociales

Calificar como buena o mala a salud mental suele depender del modo como afrontemos estos aspectos cuando surgen en nuestra vida cotidiana.



Así como hay formas de protegerse de las enfermedades físicas, también hay formas de prevenir las enfermedades mentales. Afortunadamente, y en la mayoría de los casos, la enfermedad mental no es un trastorno constante porque la persona podría tener altibajos y días o semanas sin preocupaciones mentales en absoluto. Además, la mayoría de las personas pueden superar su enfermedad si reciben la atención y el tratamiento adecuados.

EL ESTIGMA EN TORNO A LAS ENFERMEDADES MENTALES



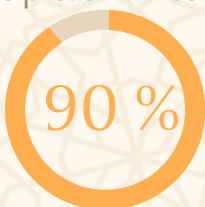
Según los estudios, casi 9 de cada 10 personas que experimentaron una enfermedad mental también experimentan discriminación debido a esa enfermedad ([https:// www. mental health.org.uk/a-to z/s/stigma-and-discrimination](https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/s/stigma-and-discrimination)). Esta puede ser la razón por la que la gente puede dudar a la hora de hablar de su enfermedad mental y de buscar tratamiento.

Esta discriminación puede observarse más en algunos países y culturas que en otros.

Según las investigaciones, el estigma de las enfermedades mentales entre las comunidades musulmanas es muy alto (Cifti, Janes y Corrigan, 2012. El estigma de la salud mental en la comunidad musulmana, *Journal of Muslim Mental Health* 7,1,17-32).



Esto corresponde con una encuesta de CBS News de 2019 que se presenta a continuación.



estuvo de acuerdo con el estigma/discriminación de las enfermedades mentales en la sociedad estadounidense.



creo que el estigma en torno a las enfermedades mentales disminuyó en los últimos 10 años.

La mayoría de los encuestados coincidieron en que, dado que las enfermedades mentales son un problema tan grave, es necesario aumentar la conciencia y la educación sobre la salud mental y las enfermedades mentales.

¿Cuál podría ser la razón de esta disminución del estigma en torno a las enfermedades mentales? Bueno, más educación y mejor comprensión.

¿TIENE UN ESTIGMA CONTRA LAS ENFERMEDADES MENTALES?

Responda las preguntas a continuación y verifique en la última página cuántas fueron correctas. Las respuestas incorrectas pueden indicar una falta de conciencia y la presencia de estigma. ¡Cuantas más respuestas incorrectas, más fuerte es el estigma!

1. Las personas que padecen enfermedades mentales:
 - a. Hicieron algo para merecerlo.
 - b. La están fingiendo.
 - c. Están siendo dramáticos y necesitan reaccionar.
 - d. Merecen apoyo y tratamiento profesional.
2. Cualquier persona que padezca una enfermedad mental:
 - a. No es capaz de realizar tareas o conseguir empleo.
 - b. Puede ser peligrosa.
 - c. No es capaz de tener relaciones sanas.
 - d. Podría estar funcionando saludablemente con la atención y el tratamiento adecuados.
3. Si descubriera que alguien que conozco padece una enfermedad mental, yo:
 - a. Le evitaría y advertiría a mis familiares sobre él/ella.
 - b. Le animaría a rezar porque solo la oración puede sanar.
 - c. Le aceptaría, proporcionaría apoyo y fomentaría la atención profesional.
 - d. Le diría que se arrepienta de los pecados que le llevaron a esta posición.



MITOS SOBRE LAS ENFERMEDADES MENTALES



La enfermedad mental nunca se puede curar.

Hablar con personas con ideas suicidas puede ser peligroso.



La terapia y el asesoramiento tardan años en ayudar.



El tratamiento para las enfermedades mentales es solo la oración.

Hay muchos mitos de este tipo sobre las enfermedades mentales, y no son válidos. Por creer en esos cuentos, lastimamos a la persona que ya padece una enfermedad mental. Existen curas para las enfermedades mentales; por ejemplo, hablar con alguien con pensamientos suicidas de la manera correcta puede resultar útil para él/ella. Las terapias tampoco tardan años en curar; los medicamentos pueden ser necesarios si las raíces del problema son biológicas. Las oraciones no son el único método para tratar las enfermedades mentales.

¿Podemos enfrentar el estigma que rodea a las enfermedades mentales?

Las investigaciones muestran que, si somos más conscientes de las personas con enfermedades mentales que nos rodean, podemos obtener una imagen más realista de las enfermedades mentales que nos ayude a examinar nuestros estereotipos y cambiar nuestra forma de pensar.

Podemos utilizar tres enfoques para reducir el estigma sobre las enfermedades mentales:

Contacto directo con los enfermos mentales.



Información sobre enfermedades mentales.



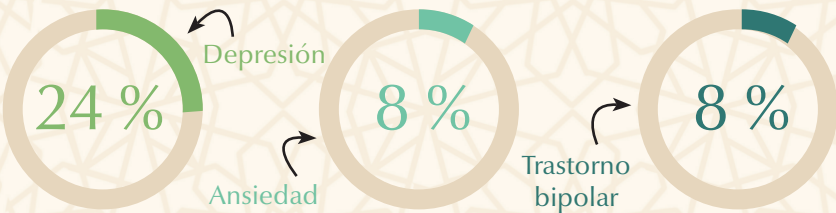
Protestar contra la descripción y el trato injustos de los enfermos mentales.

Los medios de comunicación pueden desempeñar un papel vital al educar al público y cambiar las actitudes, a los líderes comunitarios que pueden influir en la percepción pública de las enfermedades mentales y el estigma relacionado, y a las personas de confianza que han padecido una enfermedad mental. Serán más escuchados si son conocidos por el público en general.

¿Pueden las personas con enfermedades mentales tener éxito en la vida?



Uno de los presidentes estadounidenses más venerados tenía una enfermedad mental. Abraham Lincoln estaba clínicamente deprimido y, sin embargo, era una de las personas más fuertes de la historia. Lincoln creía que estaba destinado a algo grande y tenía que perseguir su sueño de convertirse en el presidente del país. Después de convertirse en presidente, soportó los insultos de los miembros de su gabinete, pero nunca se rindió. Su secretario de guerra, Edwin Stanton, lo llamó "gorila" y se refirió a él como un imbécil. Sin embargo, Stanton también se sintió abrumado por la grandeza de Lincoln y, a su muerte, lamentó: "Ahí yace el gobernante perfecto de los hombres que el mundo haya visto jamás". *Enfermedades mentales de los presidentes de EE. UU.*



En un interesante estudio sobre las enfermedades mentales de los presidentes de EE. UU., los investigadores revisaron las fuentes biográficas sobre las enfermedades mentales en 37 presidentes estadounidenses de 1776 a 1974. Después de consultar con psiquiatras experimentados, concluyeron que los presidentes cumplían con los criterios de depresión (24%), ansiedad (8%), trastorno bipolar (8%), etc.

(Davidson, J. R. T.; Connor, K.M.; & Swartz, M., Journal of Nervous and Mental Disease, enero de 2006, 194, l: 47-51.

Estos datos demuestran que la mayoría de las personas superan sus enfermedades y pueden vivir una vida exitosa a pesar de tener una enfermedad mental.



¿Los profetas de Dios también sufrieron de dolor y tristeza?

Es un error pensar que el dolor y la pena solo les llegan a quienes se alejan de las normas islámicas. Muchas historias del Corán y otros textos religiosos sugieren que los profetas de Dios sufrieron de dolor y, a menudo, de profunda tristeza. El profeta Mahoma (la paz sea con él) sufrió una intensa angustia por el fallecimiento de su esposa Khadijah y su tío Abu Talib, además del boicot a los musulmanes en La Meca, por lo que todo el año fue llamado el Año del Dolor. Alá se dirigió a Mahoma (la paz sea con él) en el Corán diciendo: "Tal vez, te matarías de dolor (Oh Mahoma s.a.w.) por su negación, porque no creen en esta narración". (18: 6). Del mismo modo, el profeta Yaqub (AS) sufrió un dolor prolongado cuando su amado hijo Yusuf (AS) desapareció con sus hermanos. Muchos versículos del Corán declaran la realidad de la depresión, por ejemplo, 3:139, 9:40, 10:65, 35:34, 4:30.

Oh Alá, busco refugio en ti de la ansiedad, el dolor,
la debilidad, la pereza,

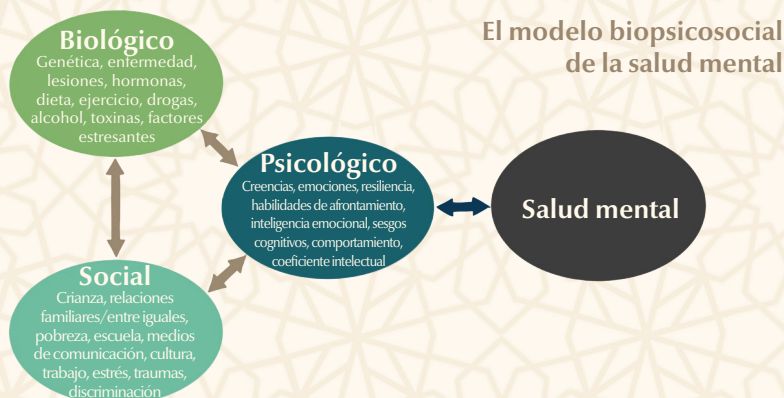


Al-Bukhari
7/158

la avaricia, la cobardía, las deudas extremas y el ser dominado
por otros hombres.

Causas de las enfermedades mentales

Las causas de las enfermedades mentales son variadas, pero se basan principalmente en tres ámbitos: biológico, psicológico y social. En el ámbito biológico, los científicos siguen esforzándose para aprender las complejidades del cerebro humano y cómo las neuronas y los neuroquímicos afectan los procesos de pensamiento. Las razones biológicas también podrían ser hereditarias, lo que significa que la depresión o la ansiedad podrían ser hereditarias. También puede haber infecciones, lesiones cerebrales, daños prenatales, abuso de sustancias y otros factores que conducen a diversas formas de enfermedades mentales. Incluso la desnutrición y la exposición a toxinas pueden provocar trastornos mentales y discapacidades del desarrollo.



Los factores psicológicos se relacionan con la interpretación de los eventos que nos rodean, nuestras creencias, emociones, resiliencia y sesgos cognitivos. Las personas propensas a ver el lado negativo de las cosas suelen estar más propensas a las enfermedades mentales.

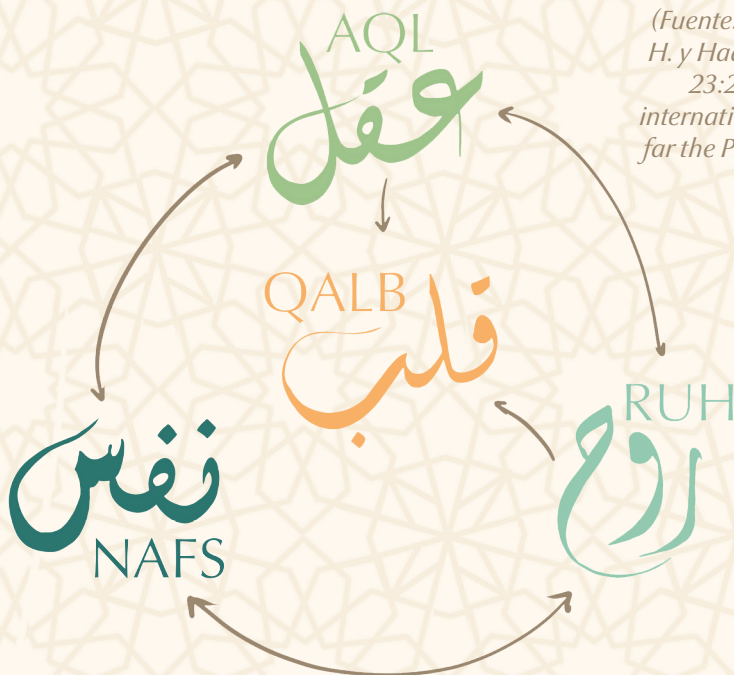
Los factores sociales son las habilidades interpersonales y las relaciones a lo largo de los años. Nuestra educación familiar, las amistades, los traumas, el entorno escolar y laboral también afectan nuestro bienestar. El diagrama anterior muestra cómo la salud mental de una persona se ve afectada por tres factores significativos; ninguno de los cuales puede ser ignorado.

También es esencial saber que incluso las personas sanas tienen días en los que podrían estar deprimidas, pero la diferencia radica en si uno puede salir de la depresión después de un tiempo, ya que variamos en nuestra resiliencia y habilidades de afrontamiento. Si bien puede haber tratamientos médicos para las enfermedades mentales, el enfoque psicosocial también es necesario, ya que las causas y los tratamientos deben ser múltiples.

Además, los factores espirituales también pueden influir en la salud y la enfermedad mental y necesitan una consideración seria.

El islam y la salud mental

Los eruditos islámicos describieron cómo la causalidad circular entre el nafs, el ruh y el aql puede conducir a diversas formas de enfermedades del corazón (Amraaz al-Qalb) y cómo la evaluación y el tratamiento basados en el islam pueden ayudar al cliente. Véase la ilustración 1.



(Fuente: Keshavarzi, H. y Haque, A. 2013, 23:230:249. *The international Journal for the Psychology of Religion*)

Los primeros eruditos musulmanes también identificaron factores biopsicosociales en los orígenes y el tratamiento de las enfermedades mentales. Abu Zayd Al Balkhi (849-943 d.C.), por ejemplo, explicó que tanto nuestros cuerpos como nuestras almas necesitan sustento para mantenernos mentalmente sanos. Escribió muchos tratados científicos e introdujo los conceptos de medicina psicosomática, psicología de asesoramiento, terapia cognitiva y clasificación de trastornos mentales mil años antes de que la Asociación Estadounidense de Psiquiatría publicara su primer volumen del Manual Diagnóstico y Estadístico (DSM). En la ilustración de la página siguiente aparecen algunos nombres de eruditos musulmanes que hablaron de las enfermedades mentales y sus tratamientos durante la Edad de Oro islámica.

CONTRIBUCIONES DE LOS PRIMEROS ERUDITOS MUSULMANES A LA PSICOLOGÍA



Fuente: Haque, A. (2004). *La psicología desde una perspectiva islámica: Contribuciones de los primeros eruditos musulmanes a la psicología.* *Journal of Religion and Health.* 43.4, 367-387.

Hoy en día, hay intentos renovados de comprender las enfermedades mentales desde perspectivas islámicas (véase, por ejemplo: Haque, A. y Mohamed, Y., *Psychology of Personality: Islamic Perspectives*, 2022. International Association of Islamic Psychology, Seattle and Haque, A. & Rothman, A. *Islamic Psychology around the Globe*. 2021. International Association of Islamic Psychology, Seattle) y guiar a los musulmanes a utilizar mecanismos de tratamiento espiritual. En cualquier caso, la intervención espiritual debe ir de la mano con el enfoque biopsicosocial.

El papel de los imanes en la salud mental de los musulmanes

Los imanes desempeñan un papel crucial en la vida de las familias musulmanas, especialmente en las que viven en el mundo occidental. Los feligreses de las mezquitas a menudo se acercan a los imanes en busca de consejo. Los imanes pueden educar a las familias acerca de los mandatos islámicos sobre los derechos y responsabilidades de la familia y las cuestiones interpersonales. Los imanes pueden proporcionar orientación espiritual y consejos sobre cuestiones morales en el islam, pero rara vez están capacitados para proporcionar asesoramiento profesional. Si proporcionan asesoramiento de salud mental sin licencia, pueden violar las leyes estatales sobre la práctica sin credenciales y dañar a los clientes en lugar de hacer el bien. Existe una gran necesidad de asesores musulmanes de salud mental para abordar los crecientes desafíos psicológicos en nuestras comunidades.



Asesoramiento de Salud Mental en ICNA Relief

Los Servicios para Familias Musulmanas de ICNA Relief cuentan con asesores y consejeros religiosos con licencia que ofrecen servicios en muchas áreas. Proporcionamos asesoramiento individual, grupal y familiar, asesoramiento prematrimonial y marital, asesoramiento sobre temas juveniles, problemas de adicción, apoyo y rehabilitación de mujeres, y más. Las dos áreas en las

que vemos una creciente demanda de asesoramiento son los servicios para refugiados y padres de acogida. Algunas regiones también ofrecen cursos de prevención de la violencia doméstica y de manejo de la ira.



Formas de prevenir las enfermedades mentales

¡Más vale prevenir que curar! El primer paso para la prevención es conocer los signos y síntomas de las afecciones de salud mental y la base científica de su existencia. Puede haber muchas maneras de prevenir las enfermedades mentales, pero también es esencial acudir a un profesional para que realice la intervención adecuada.



Vida interpersonal y social saludable



Autoestima y autovaloración sanas



—La fuerza para perdonar a los demás



Consuma comidas saludables y tenga pensamientos saludables.



Evite todas las adicciones, descanse bien y haga ejercicio.



Aprenda a meditar y hacer autoanálisis.



Encuentre formas de superación personal a través de libros de autoayuda.



Prácticas espirituales para afrontar y desarrollar la resiliencia



Busque ayuda de expertos en salud mental.

Los siete pasos para una salud integral



¡Salga y muévase!



Conéctese con otros.



Priorice el sueño.



Ensaye un punto de vista positivo.



Lleve una dieta saludable.



Practique mindfulness.



Ayude a los demás.

Lo que se debe y lo que no se debe hacer en las enfermedades mentales

SE DEBE HACER - SE DEBE HACER - SE DEBE HACER

- Escuchar atentamente sin juzgar.
- Hacer preguntas para saber por lo que están pasando.
- Buscar ayuda para evitar el deterioro de la afección.
- Preguntar si están pasando por alguna circunstancia inusual.
- Preguntar si están o estuvieron consumiendo sustancias.
- Establecer expectativas razonables cuando no se encuentren bien
- Ser paciente, tranquilo y servicial.

NO SE DEBE HACER - NO SE DEBE HACER - NO SE DEBE HACER

- No culpe a la persona.
- No ignore evite o discuta.
- No haga comentarios como: "Estás bien".
- No tome decisiones sin su consentimiento.
- No espere hasta que su resentimiento se acumule.
- No juegue a ser médico, psicólogo o asesor.

"¡Mis padres no me dejan ver a un asesor!"

Por el Dr. Amber Haque
Director del Programa
de Servicios para Familias Musulmanas

Este es uno de los muchos comentarios hechos por un grupo de jóvenes que vi recientemente para hablar de los desafíos psicológicos que enfrentan en casa y fuera de ella. El estigma de las enfermedades mentales continúa persistiendo en nuestras comunidades a pesar de los crecientes datos de que nuestros jóvenes padecen una gran cantidad de problemas de salud mental. ¿Por qué algún miembro de la familia se negaría a ver a un asesor o a un profesional de la salud mental? Puede haber varias razones para esto, pero una de las principales es la falta de conciencia sobre los problemas comunes de salud mental y la negación de que los miembros de nuestra propia familia puedan ser víctimas de problemas psicológicos.

Los datos del Instituto Nacional de Salud Mental muestran que más de 1 de cada 5 estadounidenses tiene algún tipo de enfermedad mental. También es un mito que las enfermedades mentales fuera de Estados Unidos sean menores porque los datos fidedignos sobre salud mental no existen para la mayoría de los demás países.

Un número creciente de estudios muestra que los imanes ahora también son frecuentados por familias musulmanas en busca de servicios de asesoramiento. Esto indica que nuestras familias no solo enfrentan más desafíos ahora que antes, sino que también buscan servicios tradicionales en lugar de consultar a profesionales de la salud mental. Desafortunadamente, y en la mayoría de los casos, los problemas se salen rápidamente de control y el familiar afectado continúa sufriendo en silencio.



Los jóvenes con los que hablé expresaron muchas preocupaciones como: "los padres no entienden nuestro punto de vista y siempre asumen el peor de los casos". "Es más fácil hablar con los amigos que con los padres". "Las conversaciones negativas de los padres son desalentadoras".



"Los padres mezclan religión y cultura" y "¡por favor, denos el respeto que merecemos!" Si bien ninguno de estos indica una enfermedad mental, pueden resultar en ansiedad y depresión, lo que veo como una llamada desesperada de ayuda.

La mejora de los servicios de salud mental en nuestras comunidades ya está ahí, pero aún nos queda un largo camino por recorrer. Hay una falta de investigación, profesionales de la salud mental y apoyo para dichos programas. Es hora de que introduzcamos la educación sobre salud mental en nuestras escuelas islámicas, familias y círculo de amigos para construir una comunidad saludable. Tal vez sea el momento; iniciamos un grupo de trabajo inclusivo sobre salud mental musulmana para abordar los crecientes problemas en nuestras comunidades.

También es necesario que nuestros asesores eduquen a las familias sobre cómo escuchar eficazmente, los prejuicios culturales, las expectativas prácticas y cómo aprender a pensar positivamente. Como padres, necesitamos saber más sobre nosotros mismos, aprovechar las fortalezas de los niños, comunicarnos de manera más efectiva, ser buenos modelos a seguir para nuestros jóvenes e incluir a los niños en las decisiones que los afectan.

Señales de alarma de suicidio

El estudio de Awaad et al. (2021) muestra la cruda realidad de que los intentos de suicidio son elevados entre los adultos musulmanes estadounidenses. Es fundamental conocer las señales de alarma de suicidio para salvar vidas. La siguiente lista es una alarma de que la persona afectada necesita atención profesional inmediata:



Muestra poco interés en el entorno/ personas.



Habla con frecuencia sobre la muerte/morir.



Habla de ser una carga para los demás.

Duerme demasiado o muy poco.



Muestra enojo y comportamientos imprudentes.



Ansiedad persistente, miedo, automutilación, etc.



Esta lista es parcial, y las víctimas de suicidio varían en la expresión de sus comportamientos. A menudo es difícil predecir con precisión cuándo puede ocurrir el suicidio, ya que las personas con tendencias suicidas graves están atentas a cuándo pueden hacerlo con éxito. La mejor prevención contra el suicidio es eliminar el estigma en torno a las enfermedades mentales y proporcionar una atención adecuada de salud mental. ICNA Relief tiene una política de puertas abiertas y deriva los casos a profesionales externos según sea necesario. También ofrecemos asesoramiento islámico de salud mental en algunos lugares. Para obtener asistencia inmediata sobre la prevención del suicidio, llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-TALK (8255) o visite www.suicidepreventionlifeline.org y haga clic para chatear.

Herramientas para la prevención del suicidio

El Instituto de la Familia y la Juventud (FYI, por sus siglas en inglés), con sede en Detroit, Michigan, desarrolló tres recursos sobre prevención e intervención del suicidio: <https://www.thefyi.org/toolkits/suicide-prevention-toolkit/>
El Laboratorio de Salud Mental Musulmana de Stanford, dirigido por la Dra. Rania Awaad, también desarrolló herramientas y procedimientos para abordar la prevención del suicidio y analiza la respuesta al suicidio de la comunidad musulmana: <https://maristan.org/muslimsuicideresponse>

El Corán declara: “No se maten (ni se destruyan) porque en verdad Alá es siempre compasivo con ustedes”. An-Nisa: 29

Respuestas a preguntas sobre el estigma: d, d, c.

