

Brindan información en el marco del Programa de Medicina Preventiva



La Dirección General de Recursos Humanos, a través de la Dirección de Bienestar del Personal y la División de Asistencia Médica del Poder Judicial, lleva adelante el Programa de Medicina Preventiva “Juntos Por Nuestro Bienestar”, que busca informar y concienciar a funcionarios y usuarios de justicia en general sobre la importancia del cuidado de la salud física y mental.

Bajo ese lema los profesionales médicos de la institución brindan recomendaciones de interés para funcionarios y usuarios de justicia, que se realizan en el marco del programa de Medicina Preventiva impulsado por la Corte Suprema de Justicia.

En ese sentido, en el Día Mundial de la Salud Mental, conmemorado en fecha 10 de octubre, la Dirección de Bienestar del Personal de la Corte Suprema de Justicia resalta su importancia, los factores de riesgo y protección a tener en cuenta, así como recomendaciones para mantener óptima la salud mental.

Cabe mencionar que en el 2013 la Organización Mundial de la Salud (OMS) establece dicha conmemoración con el objetivo de sensibilizar sobre los problemas relacionados con la salud mental y movilizar esfuerzos para ayudar a mejorarla.

Los factores de riesgo facilitan que una persona desarrolle un trastorno psicosocial o una enfermedad mental y pueden ser aquellas situaciones o estresores donde la persona está expuesta constantemente, tales como: duelos no elaborados, conflictos o disfunciones familiares, fracaso académico, insomnio crónico, cuidar a pacientes continuamente enfermos, abuso de alcohol u otras sustancias, sufrir agresión o violencia, sobrecarga de trabajo, dificultades económicas, enfermedades, situaciones de acoso laboral, entre otros.

En tanto, los factores de protección son los factores positivos que previenen que ocurra una enfermedad o trastorno mental. Los estresores o situaciones difíciles no afectan a todos los individuos por igual y ciertos recursos internos de las personas pueden auxiliar a enfrentarlos de la mejor manera, razón por la cual los profesionales de la salud mental son de gran ayuda para desarrollar las habilidades psicosociales necesarias para tener una mejor calidad de vida.

Los factores de protección pueden ser: accesibilidad a los servicios de atención psicológica y/o psiquiátrica, interacción positiva entre los miembros de la familia, capacidad para afrontar el estrés, frustraciones y adversidades, realización de actividades físicas con cambio de hábitos más saludables, autonomía, conducta sociable, resiliencia, entre otros.

Una de las claves para el cuidado de la salud mental es poder hablar de ella sin miedo al juicio o al estigma social. Es necesario hablar de inmediato sobre las necesidades emocionales que uno presenta, reconocer los signos de alarma de un posible problema de salud mental para realizar un autoanálisis y tomar las medidas pertinentes, buscar ayuda cuando se considere necesario y colaborar con las personas que están sufriendo para que también busquen ayuda, entre otros.

Cabe resaltar que la División Asistencia y Contención Psicosocial de la Dirección de Bienestar del Personal ofrece servicios tales como: Asistencia Psicosocial Hospitalaria, Asistencia Psicosocial Telefónica, Asistencia Psicosocial en los Procesos de Duelo, Asistencia y Contención en el Gabinete Psicológico y Contención Psicológica y Orientación en casos de Violencia Laboral.

Los funcionarios que deseen agendarse pueden comunicarse al interno 2485 o dirigirse al Subsuelo 1.