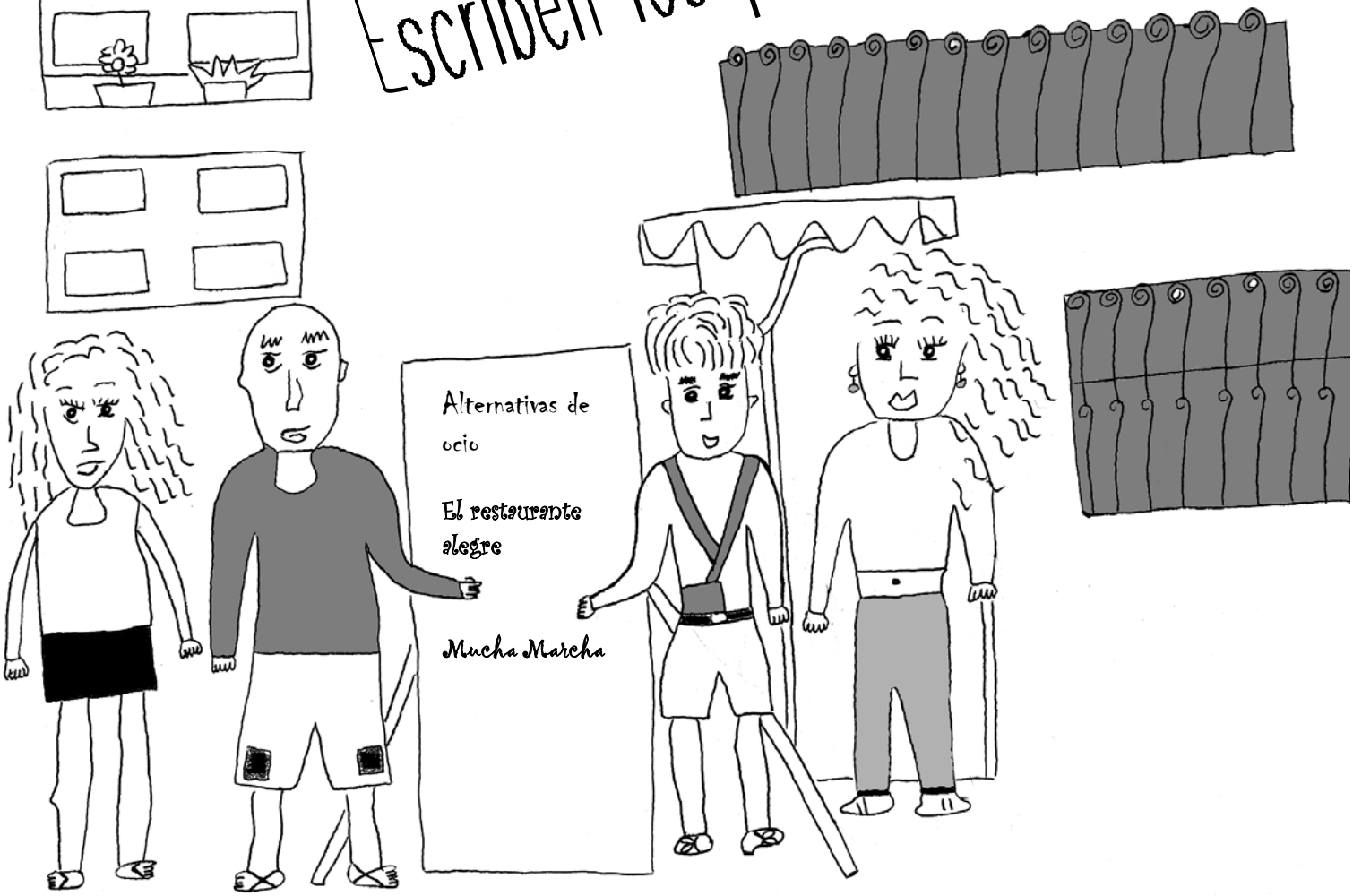
SALUD MENTAL

Escriben los pacientes

Nº 2



Anecdotas sobre las enfermedades, chistes, un cuento ...

... y mucho más!

SUMARIO DE SALÚD MENTAL

EDITORIAL

Ya conoceréis nuestra revista Salud Mental por el numero 1 que salió a la luz el verano del 2004. Aunque el objetivo siga siendo el mismo, hemos cambiado todos, salvo nuestras terapeutas Anabel, Silvia, Celia, Javier y Juan Carlos que con toda su paciencia y apoyo consiguen que esta publicación sea posible. Hemos mantenido algunas secciones, pero ¡en la variedad esta el gusto!; os vamos a sorprender con secciones nuevas y muy interesantes como Relatos, Nuestros Pequeños Vicios, y nuestra seccion estrella: El Restaurante Alegre. Resalta por su actividad de investigación en los fogones, con simples o no tan simples recetas de cocina que elaboramos en nuestra cocina del Centro y con las que deleitamos nuestro exquisito paladar.

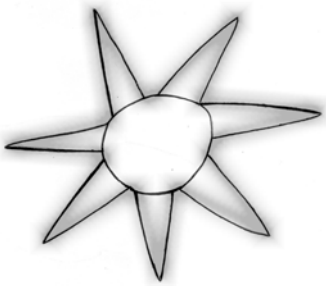
INDICE

***Portada*..... ..... 1**
***Sumario*..... 2**
***Vida sana*..... 3**
***El Restaurante Alegre*..... 4**
***Nuestros Vicios*..... 5**
***Mucha Marcha*..... 6**
***Hazañas Deportivas*..... 7**
***Chistes*…..... 8**
***Cuento*.....9**
***Alternativas de ocio*……..10**
***Viajes*..... 11**
***Contraportada*..... 12**

Nombre de todos los que han participado en este numero:

Beatriz, Carlos, Guillermo
Mari Cruz, Susana, Silvia
Antonio, Almudena, Carmen
Celia, Loles, Luis, Anabel
Begoña, Sergio, Adrian, Juan Carlos
Gema, Sonia

Vída sana

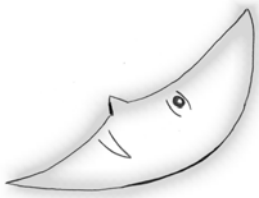


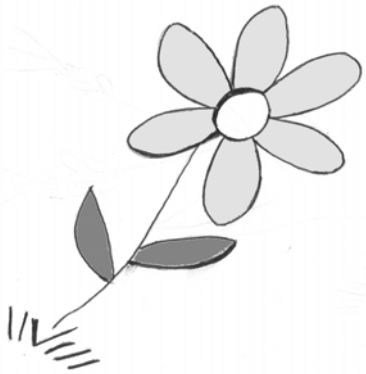
Viajar

Para muchos viajar es todo un placer. Algo fundamental para poder hacerlo es tener tiempo y dinero. Tenemos diferentes opciones: ir a la playa, a la montaña, hacer visitas culturales.
Podemos apuntarnos a viajes organizados o hacerlos nosotros por nuestra cuenta, alquilar un coche y recorrer distintas ciudades, países, etc.
Es una buena forma de evadirse de los problemas cotidianos y de la rutina del día a día.
De vez en cuando romper con loa monotonía diaria es beneficioso. Hacemos cosas que no realizamos habitualmente, aprendemos cosas nuevas y las llevamos a la práctica.
Viajar te hace sentirte libre, abre nuevas vías de entendimiento

Correr

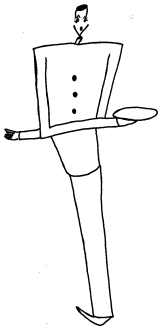
Correr es beneficioso para la salud. La práctica de este deporte hace que te relajes y te sientas muy bien con tigo mismo. Es una fuente de optimismo y una forma de eliminar energías negativas.
Es una buena manera de mantenerse en forma. Fortalece los músculos y despeja la mente.
Mucha gente lo practica para adelgazar y para activar la circulación de la sangre.
Para la gente que no practica este deporte y quiere hacerlo, lo recomendable es empezar despacio y poco tiempo. Después ese tiempo se aumentará progresivamente.
Las mejores horas para correr son por la mañana temprano.
Una vez que terminas de correr te das una ducha relajándote y te quedas como nuevo





Balneario

Para llevar una vida sana hay que comer una dieta mediterránea, hacer mucho deporte y andar bastante y dormir bien. Los balnearios son lugares ideales para hacer una cura de salud, pues en ellos puedes mejorar en todos los sentidos. Algunas de las posibilidades son que te pongan el chorro de agua para relajarte, masajes con cremas en el cuerpo o que te pongan los barros que son muy sanos para los huesos, bañarse en piscinas de agua especial.
Esto lo puedes hacer una vez al año y se nota después en el invierno la mejoría.



El restaurante alegre

Enróllate con nuestros platos

En nuestro taller de cocina nos vamos a entretener charlando y cocinando en grupo platos elegidos por nosotros

TORTILLA DE ATUN

Ingredientes:
- 3 ó 4 Huevos.
- 2 Cucharillas de aceite de oliva.
- 2 Latas pequeñas de atún al natural.
- Un pellizco de sal.

Batir los huevos.
Abrir la lata de atún, escurrir el líquido y echar el atún desmenuzado en el huevo batido.
Echar una cucharada de aceite en la sartén, a fuego medio. Una vez que está caliente el aceite, se echa la mezcla en la sartén y se espera a que cuaje.
Se coge un plato, y se pone boca abajo encima de la sartén. Se vuelca la sartén al plato, teniendo cuidado de que no se desparrame la mezcla en el fogón.
Se vuelve a poner la sartén en el fuego y se desliza la tortilla a la sartén. Se cuaja a gusto del consumidor y luego se echa en un plato y ya está lista.

La tortilla de atún es fácil y rápida de hacer. Es buena para la salud pues el atún tiene muchas propiedades. Es bueno para el colesterol. El huevo tiene proteínas y lípidos por lo tanto el un plato muy nutritivo.

Si no tienes otra cosa viene muy bien echarse una al cuerpo o al estómago. Además tiene la ventaja de que es portátil y la puedes llevar a las excursiones.

GAZPACHO

Ingredientes.
- 1 kilo de tomates.
- Medio pimiento verde o uno entero.
- 1 diente de ajo gordito.
- 1 pepino
- 1 vaso pequeño de aceite de oliva.
- 1 chorreón de vinagre.
- Sal al gusto.
- Media barra de pan.
- Medio litro de agua.

Se cortan los tomates y el pimiento en trozos pequeños; se pelan los pepinos y se cortan. Se echa todo a la batidora y se le añade el aceite y el resto de los ingredientes, o sea, el agua, el vinagre, el pan, el ajo y la sal. Se tritura todo y se mete en la nevera, aunque también se puede tomar del tiempo.

El gazpacho es un plato bastante completo que lleva hortalizas, aceite e hidratos de carbono. Lo tomaban los campesinos para alimentarse y quitarse la sed en verano. Es sano y tiene muchas vitaminas. Es fácil de hacer y de tomar pues no hay que masticar. Es refrescante y se puede llevar al campo en un termo.

Nuestros vicios

Bienvenidos a la sección de “Nuestros vicios”, cuyo objetivo es el de analizar conductas patologicas para tomar conciencia del problema y ayudar a otras personas a sentirse mejor . También esta sección tiene la función de desahogar al que escribe o incluso el ayudar a solucionarlo basándonos en nuestra propia experiencia.

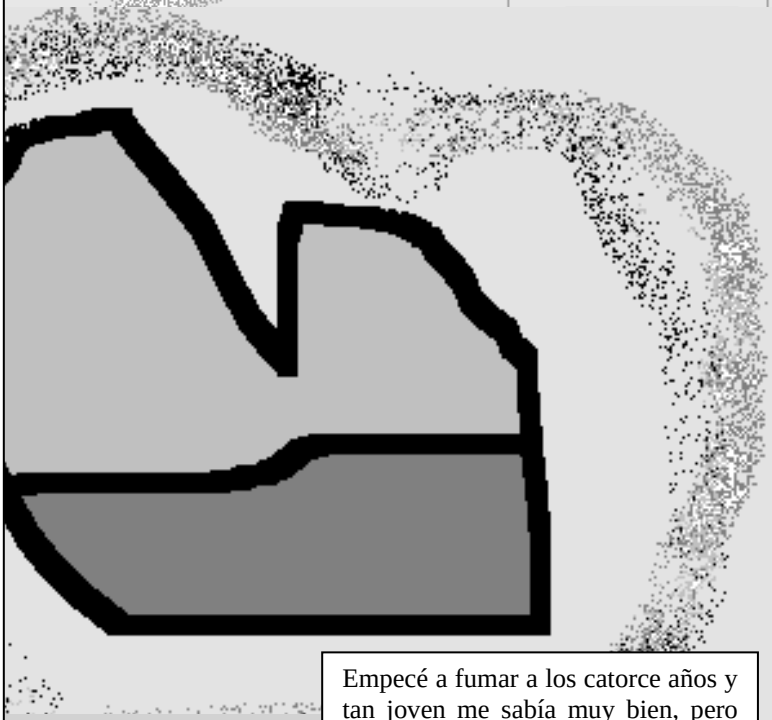
El vicio me gustaría pero el plástico no

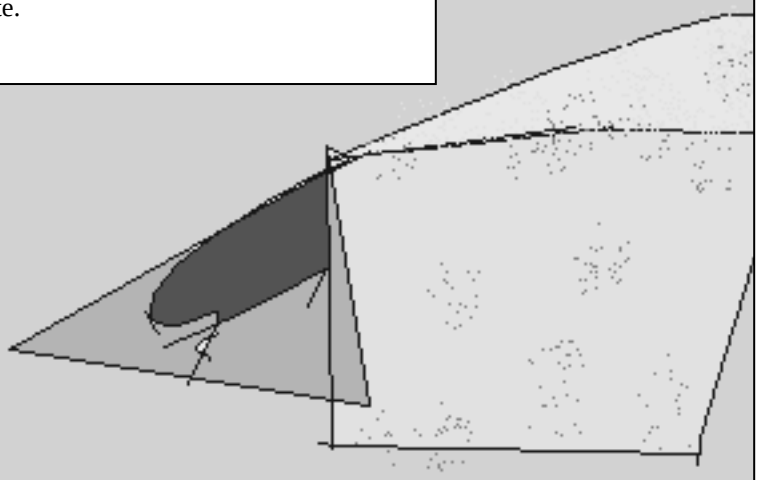
Mi vicio eran las máquinas, cuando tenía dinero lo único que quería hacer era jugar, me entraba un impulso incontrolable y tenía que ir al salón de juegos más cercano. Me iba a las máquinas del bingo, la apuesta válía 0,20 centimos y la partida entera 1,80 euros. Yo solía jugar de un euro en un euro. Si coninciden tres números te daj 0,80 céntimos. Si son cuatro te da s4 euros y si son cinco números de da 20 euros.

Jugaba porque me daba mucho placer cuando coincidían los números y me sentía muy mal cuando perdía mucho dinero.

Tenía dudas si debía dejarlo pero pienso que lo tenía que dejar. Por un lado me llevaba al placer pero por otro me llevaba a cosas malas como la dependencia inadaptativa del dinero y de las máquinas, nerviosismo y frustración, etcétera.

Una de las formas de solucionarlo es que me sintiera útil haciendo otra cosa que no fuera jugar. Otro motivo es porque no me puedo relacionar bien con la gente o evadirme de los problemas. Para evadirme es mejor otras cosas como andar o hacer deporte.





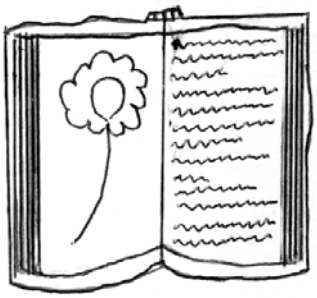
Empecé a fumar a los catorce años y tan joven me sabía muy bien, pero cuando empecé a fumar mucho fue a los dieciseis o a los diecisiete. El grupo con el que iba fumaba mucho tabaco y porros. Cuando llegaba a mi casa me alegraba porque los canutos me amuerababan.

Luego tuve unos años en los que no era tan joven y no me preocupaba el tabaco..

En California tampoco fumaba mucho porque estaba tranquila y trabajaba limpiando casas. Pero cuando empecé con obsesiones y brotes de esquizofrenia me dio por fumar muchísimo, desde los veintiocho o treinta.

MUCHA MARCHA

TALLER DE LITERATURA



Este taller es bastante importante e interesante. Cada paciente elige un cuento, se hacen fotocopias de todos y con las fotocopias hacemos un cuadernillo. Los lunes que es el día que tenemos este taller, se elige un cuento, lo vamos leyendo entre todos (cada página un paciente), lo comentamos, lo volvemos a leer. Después uno por uno lo comentamos con más detalle, fijándonos un poco en el lugar dónde se desarrolla el cuento, el tiempo, lugar y personajes que hay en el cuento, con lo cuál nos damos cuenta de que cada uno lo cuenta distinto, todos coincidimos en muchas cosas aunque desarrollándolo con otras palabras.

En esto trabajamos la imaginación, el esfuerzo, el pensar, recordar…

Ahora estamos con el cuento del patito feo de Andersen.

Este taller me resulta muy interesante, creo que todos aprendemos algo en él, pues es muy productivo.

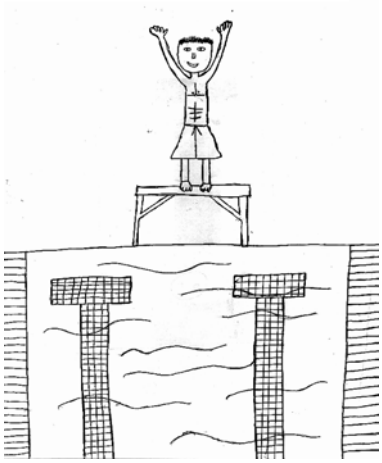
TALLER DE RELAJACIÓN

Este taller se hace los miércoles de 15:30 a 16:30 intercambiándolo con el de Habilidades Sociales. Hacemos distintas técnicas de relajación como el tensar y distensar músculos, el de visualizar imágenes o la relajación ambulante que trata de relajarse andando. A mí la que más me gusta y relaja es la ambulante. Con ella siento una sensación placentera que también siento cuando me voy de excursión o hago senderismo. Al principio me costaba bastante adaptarme a este taller, pero poco a poco lo he ido consiguiendo y ahora lo aguanto bastante bien.

TALLER DE VERANO

En verano tenemos la actividad de ir a la piscina. El horario es de 12:00 de la mañana hasta las 16:00 horas. La actividad la realizamos con un educador. Nos damos chapuzones, jugamos a las cartas o al parchís. Luego comemos todos juntos en el merendero y estamos un rato más, y después nos volvemos al centro para hacer el grupo comunitario.

Es una buena actividad porque cambiamos de ambiente, se hace ejercicio en la piscina, nos expansionamos y nos relajamos. Es terapéutico y bueno.

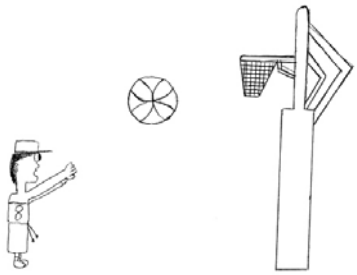


HAZAÑAS DEPORTIVAS

PARAOLIMPIADAS

En las paraolimpiadas compiten hombres y mujeres con distinta minusvalía desde un disminuido físico, hasta un paralítico cerebral. La minusvalía que tienen los deportistas es lo que convierte esta practica en una autentica hazaña.
El baloncesto en silla de ruedas es especial, admirable por el manejo de la silla mientras se juega al baloncesto. Tienen que combinar fuerza, inteligencia, habilidad, rapidez, etc...

España es uno de los países que mas puntos deportivos consigue desde hace ya bastante tiempo en las paraolimpiadas. En los medios de comunicación poco a poco se va poniendo más atención a las paraolimpiadas. Esto permite hacer ver a la gente que los minusvalidos también pueden hacer deporte.



EUROBASKET

La selección española ganó la medalla de plata en el eurobasket que se celebró en Suecia en septiembre del 2003. Una vez más España se quedó a dos puntos de conseguir el título europeo de selecciones de baloncesto, en esta ocasión fue con Lituania, que ganó por 93-84. La Selección pierde así una quinta final en toda la historia de los EuroBasket celebrados hasta ahora. Era la Selección Española la favorita, y a pesar de Gasol que marco 36 puntos España no jugo bien y cometió muchos fallos. En cambio, Lituania estuvo mas acertada e hizo un partido muy brillante con gran acierto a la canasta de España. Lo importante es participar.

TENIS

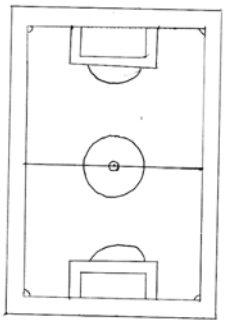
En este año se celebro la Copa Davis que enfrento a España y a EE.UU. en la Isla de La Cartuja, en Sevilla. España consiguió la segunda Ensaladera ganando en el ultimo punto Carlos Moya (mes de Diciembre de 2004)

VUELTA CICLISTA A ESPAÑA 2003

El pasado 6 de Septiembre comenzó una nueva edición de la Vuelta Ciclista a España. Desde las primeras etapas ya hubo sorpresas al ponerse de líder un joven ciclista de 25 años del equipo ONCE, Isidro Nozal. Al principio pareció que podía ceder en las etapas de montaña y sorprendentemente aguanto bastantes etapas ganando las dos contrarreloj que se disputaron. Llego a sacar cinco minutos al gran favorito, Roberto Heras. Sin embargo, este no desespero y poco a poco fue limando el tiempo del líder, sacando algún minutillo de aquí para allá hasta que llego la etapa clave: una cronoescalada de once kilómetros en que parecía imposible sacarle mas de los 1,55 minutos que llevaba de ventaja Isidro Nozal; pero la hazaña se cumplió y Roberto Heras logro sacarle 2,23 minutos, ganando la cronoescalada al jersey oro y colocándose como líder de la vuelta; que ya seria definitivo, pues la ultima etapa fue de transicion.

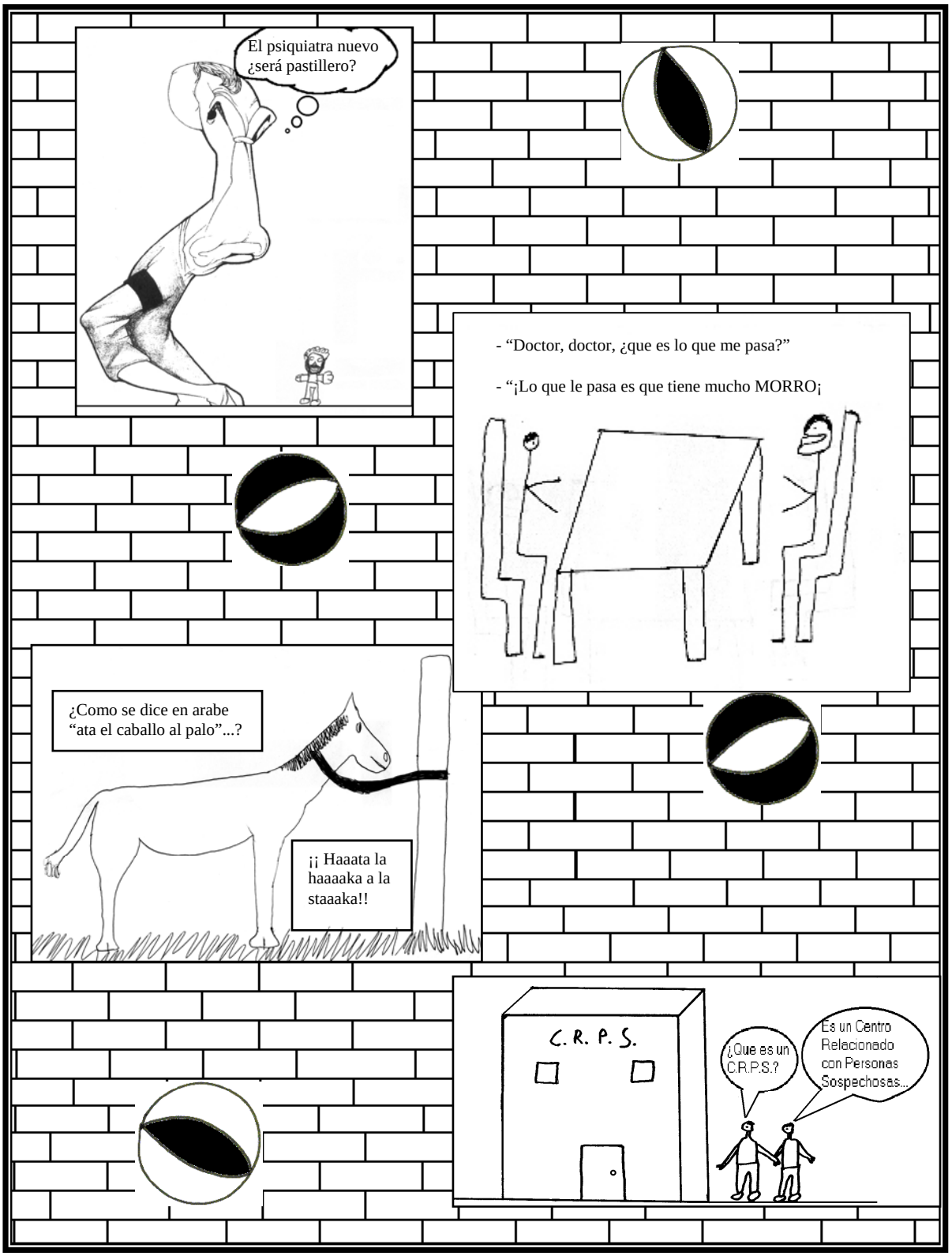
FUTBOL

A mediados del mes de Junio del 2004 se enfrento el Getafe al Numancia ganando los dos partidos, ascendiendo así a Primera División por vez primera. Toda la ciudad de Getafe celebro este hecho tan histórico. Para ellos es un sueño jugar en un campo tan pequeño frente a los grandes de la Liga, como el Madrid o el Barcelona.



chites...

en caso de que os gusten, si no… tonterías.



La nube que no podía llorar

Texto elaborado en un taller de hospital de día por el grupo de pacientes

Erase una vez una nube que no podía llover. Ella quería alcanzar las estrellas pero eso también le resultaba imposible .Por muy desesperada que se veía esa nubecita que estaba dotada de mucha voluntad cogió rayos y relámpagos para tapar al sol. Con toda su energía, grandes luces esparcía pero por mucho que quería sus gotas de lluvia no caían.

Al ver que sus intentos no le hacían llegar a su fin decidió recurrir a una dama llamada Astronomía y por el satélite del hombre, al hambre del tiempo llamo. Pero ni una ni otro sus ruegos escucho creyendo que tan negra y malvada carecía de amor.

Al entender que la rechazaban, por primera vez la nube se hecho a llorar y la nube de abajo despertó al final. Entonces las demás nubes dejaron también sus lágrimas caer.

La nubecita sintio gran alegría al ver que sus gotas de tristeza blanqueaban su negrura y reblandecían su corazón.

Al abrir los ojos y ver que las demás nubes lloraban con ella la nubecita ya no se sintió tan sola y con mucha voluntad animó a las demás nubes a que la siguieran. Todas comprendieron que no necesitaban alcanzar las estrellas para poder brillar con más intensidad.

Desde entonces, en un país conocido por algunos, la lluvia de las nubes limpiaba a las personas que la recibían. Esas personas estaban sumergidas en un baño de alegría.

Alternativas de ocio

Ideas para divertirse...

...cuando uno sólo tiene diez euros

Ir al cine: 6,5 €

Ir a tomar algo:

Tomar un refresco a un pub: 3 €

Merendar un refresco y un pincho de tortilla: 4 €

Un menú completo en un burguer: 6 €

Unas tortitas con nata y un chocolate: 5 €

Ir de excursión

Aranjuez en tren desde Atocha, ida y vuelta, llevando la comida: 6,30 €

Ir a una piscina municipal: 3,80 €

Ir al Parque de Atracciones, entrada de paseo: 5,70 €

Ir al Planetario es gratis. Si asistes a una proyección son 3.40 €

Ir a museos:

Museo del ferrocarril (4 €). Museo del Prado 6 € (Los domingos es gratis)

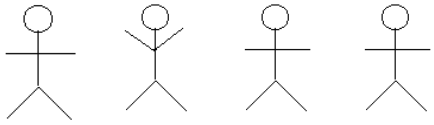
Palacio del Real 9 € (Los miércoles es gratis)

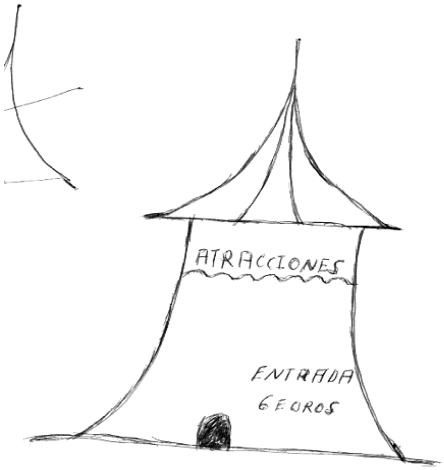
Montar en el teleférico: 4,20 € ida y vuelta.

Ir a la feria de un barrio y montar en los coches de choque: 3 €

Ir a jugar a los bolos: 3,50 €

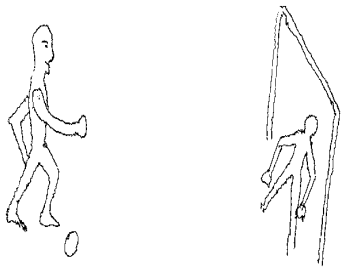
Ir a jugar al futbolín: 1 € por partida.





...cuando sois varios

- Jugar al fútbol, al baloncesto, voleibol, tenis, ping- pong
- Hacer bailes de salón
- Ir de acampada y hacer un fuego de campamento
- Contar cosas en tertulia
- Echar una carrera de atletismo
- Hacer una fiesta de pijamas o de disfraces en casa
- Celebrar un cumpleaños
- Ir en un tandem
- Juegos de mesa en grupo
- Hacer un concurso de karaoke o de baile
- Hacer una película o una obra de teatro
- Cantar en un coro
- Jugar a hacer un desfile de modelos
- Hacer una convivencia espiritual
- Trabajar en una sección de un periódico
- Participar en un taller de risoterapia
- Trabajar en la radio



V I A J E S

Aqui te presentamos viajes reales que, de cerca o de lejos, nos han llevado a experiencias sanas en las que lo mas importante es lo que aprendemos de nosotros mismos. Un viaje real que nos lleva a conocernos...

EL TRIÁNGULO DE ORO

En este maravilloso recorrido turístico por Asia del Sur nos podemos dar cuenta del triángulo que forman los tres países que lo componen: India, Nepal y Tailandia.

Llegas a Delhi y lo primero que notas al bajar del avión es una bofetada de calor que te sacude: crees que te has trasladado a otro mundo y verdaderamente así es. La India es otro mundo, o así me pareció a mí en el año 84: a pesar de que la pobreza quería teñirlo todo de color gris negruzco,

sobresalían los colores de los saris que llevaba la gente, los puestos de flores, los turbantes de unos y de otros y aquellos ojazos oscuros rodeados de kohl negro.
Las vacas pululaban entre la gente, los carritos arrastrados por personas que sudaban, mientras los turistas del carro estaban encantados con el trayecto,

subían y bajaban las cuestas de aquellas calles sucias. Pero la suciedad no impedía que la gente sonriera como si estuviera poseída por el espíritu de la felicidad.
Sí, aquel viaje de dos semanas y media me marcó profundamente. Tuvimos la oportunidad de presenciar la solemnidad de una cremación de un varón de clase media, y digo la solemnidad porque a los pobres (la mayoría) no les cubrían con pétalos de flores y madera sino que lo hacían sin prácticamente nada de madera (no tenían dinero para ello).

Volamos a Katmandú(Nepal) y pudimos contemplar las nieves perennes de las cumbres del Himalaya y según descendíamos el verdor de las faldas de las montañas. Esta belleza contrastaba con una imagen impactante: en un pueblecito una mujer, sin ayuda de nadie y con toda la naturalidad del mundo, daba a luz un bebé en plena calle llena de barro y suciedad.

Ya en Bangkok(Tailandia) lo que resalta es el bullicio de una gran ciudad y las doradas imágenes de Buda junto a los palacios.

El viaje pone su fin en las preciosas playas de Pataya, en donde pudimos tomarnos un descanso después de recorrer culturas muy diferentes a las nuestras pero que realmente ahondan en tu interior y dan lugar a plantearte el verdadero sentido de la vida

¡Contra la Portada!

Si crees que puedes,
puedes; si crees que no
puedes tienes razon.

PARA PENSAR:

Planteamiento:
Si un coche que circula a 100 km/h tiene en su interior una mosca volando...

... ¿a que velocidad va la mosca?

¿Que escondéis, nubes tan quietas
sobre un viento de cierzos y veletas?
¿Qué ocultaís , manchas tan grises
con tristes lágrimas de otros países?

La cigueña blanca vuela en enero,
Grácil flujo tras y entre tu sereno
Campo repleto de blancos y negros
Que acerca tristezas y aleja alegros.

El Azul limpio y la luz divina
Que otros momentos a mi Alma ilumina
¿cúando oscurecistes con sordina?

El Abríl limpio y Luz divina
Que otros momentos a mi Alma ilumina
¿cuándo oscurecistes con sordina?

¡Tráeme esos días de luz y riqueza
que alimenten mis sueños de grandeza
y olviden todo mi tédio y pereza!

ELUCUBRACIONES

- Muerte.
- ¿Por que?
- Vente
- ¿Por que?
- Ayudame
- ¿Como?
- Callate.
- ¿Yo?
- Pagar.
- ¿Ahora?
- Dime.
- No.
- ¿Puedo hacer algo por ti?
- Si se te ocurre
- Vas bien.
- Ya lo ves.

Si tus años los ves secos y amargos

Y el dia tras dia te da letargos
No tengas dudas para entrar en accion
Y hacer de Cempa tu centro de atencion

Alejando tristes melancolias
Y acercando tus dulces fantasias
Entre nisperales, verdes laureles
Llenaras tu alma de alegres vergeles.

Estaba muy solo y muy descontento
Con siempre oscuro, denso pensamiento
Que de mi pensar hacia tormento

Amigos como Almudena y Susana,
Y doctores que luchan mi desgana
Me enseñan a tener vida mas sana.