

LA SALUD MENTAL: su cuidado e implicaciones en TIEMPOS DE PANDEMIA.

“El equilibrio no significa evitar conflictos,
implica la fuerza para tolerar emociones
dolorosas y poder manejarlas”

Melanie Klein

No hay duda de que el coronavirus ha puesto en juego gran preocupación sobre nuestra salud física y la de quienes nos rodean. Las personas que no se habían ocupado o atendido de padecimientos que ahora reflejan un riesgo, empezaron a prestarse atención y recurrir a sus médicos de confianza.

Pero no se puede dejar de lado el hecho de que el encierro y la incertidumbre que la pandemia ha despertado en todos, también nos llevó a procurar nuestra salud mental. Ha sido mucho tiempo en casa, intentando hacer lo que se puede, con los recursos emocionales, económicos, tecnológicos entre otros, que cada uno posee. La pandemia nos ha obligado a mirar hacia el interior de nosotros de nuestras emociones y nuestra reacción ante los cambios. Hay quien ha logrado la capacidad de adaptación, la creatividad y la convivencia, otros oscilan entre días buenos y días donde la angustia los ha inundado. Es decir que una misma situación ha llevado a miles de personas a reacciones distintas.

¿QUÉ SIGNIFICA LA SALUD MENTAL?

La Organización Mundial de la Salud la define como «un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades».

Resulta cierto que los consejos de profesionales de la salud, se han dirigido hacia: hacer una rutina diaria para mantener estructura; hacer ejercicio para disminuir el estrés; limitar la cantidad de noticias que leemos diario para bajar la ansiedad; comer balanceado; establecer contacto con la gente cercana y sobretodo, estar en comunicación con nuestros familiares que teniéndolos cerca, o a distancia, lo que preocupa es su estado de ánimo y las implicaciones de la soledad en algunos casos. Otras recomendaciones también han estado inclinadas hacia establecer límites e intentar encontrar espacios personales, creando así una convivencia óptima, con uno mismo, y con quienes se vive en la misma casa. En resumen, a lo que apuntan estas recomendaciones y consejos, es a procurar la salud mental.

A intentar encontrar el bienestar en épocas de crisis, angustia e incertidumbre.

No obstante, dichos consejos no siempre son suficientes, éstos ayudan y estructuran pero otras veces, hace falta un auxiliar externo. Estudios actuales demuestran que los padecimientos psiquiátricos han aumentado (en niños, adolescentes, adultos y ancianos). La ansiedad, los trastornos alimentarios, la depresión, el consumo de sustancias y la violencia intrafamiliar. Ésto refleja un llamado a quienes padecen desde hace tiempo algo de lo mencionado que pudo haberse potencializado debido al encierro. Pero también, aquellos que sin antes tener algún padecimiento grave, ahora han sentido mucha ansiedad, dificultad para realizar tareas, irritabilidad, miedo constante y pérdidas significativas. El gran consejo para ambos casos es: Recurrir a un profesional de la salud mental, aquellos profesionales que de momento se les ha encaminado hacia la primera fila. A un lado de los médicos, ahora también se encuentran los psicólogos y psiquiatras.

Dicho lo anterior, vale la pena mencionar que el otro lado de la moneda, en cuanto a la salud mental, también debe ponerse sobre la mesa. Más personas se han prestado atención a sí mismos, a sus relaciones, a su mente y a saber pedir ayuda cuando les es necesaria.

Las paredes de los hogares se convirtieron en espejos en los cuales día con día nos hemos visto obligados a vernos reflejados, no en el sentido literal, sino simbólicamente hablando. Voltear a verse, reconocer necesidades y aceptar la vulnerabilidad frente a la que nos encontramos.

“ La vida no tiene sentido sin la interdependencia.
Nos necesitamos unos a otros, y cuanto antes
nos enteremos, mejor para todos nosotros”

Erik Erikson

Psic. Esther Yaffee Arakanji