

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 sobre todo, 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.

“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

Diseño: Sara Agami