



SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE CRISIS

El COVID-19 está afectando a todos los países, es una crisis que sorprendió a todos, desde las grandes potencias hasta las islas más humildes del globo.

No debe ser asociado a ninguna nacionalidad en específico porque todos somos vulnerables, esto quiere decir que el virus no distingue entre raza, credo, preferencia sexual, ni ningún otro rasgo que nos caracterice y nos diferencie.

Debemos crear empatía con las personas que obtienen un resultado positivo a la prueba de detección, ellos no pidieron contagiarse y no son un número más o una cifra en la larga lista de pacientes. Ya que estas personas se están viendo aquejadas en su salud física, no es correcto que seamos indolentes y provoquemos que su salud mental también se vea afectada, la cual es muy necesaria para poder superar la condición que los agobia. En ocasiones, por el miedo al contagio, existen personas que pueden llegar a ser crueles y usan términos despectivos para dirigirse a los enfermos, y de paso los rechazan.

Todos necesitamos una salud mental en óptimas condiciones para enfrentar el Covid-19 durante la cuarentena. Después que pase todo, retomaremos nuestra rutina diaria la cual cambiaremos radicalmente, pues no seremos los mismos de meses atrás. Es lógico que en ese momento tomemos la decisión de hacer todo aquello que dejábamos para después o decíamos “mañana lo hago”. Esta crisis nos dejará una gran lección que y cada uno de nosotros sabrá cómo y cuándo aplicarla a su vida.

Si tienen la capacidad de ayudar con donaciones a esas personas que lo necesitan, háganlo, es una manera altruista y desinteresada de aportar un granito de arena en estos tiempos de crisis.

¿Por qué necesitamos una salud mental en óptimas condiciones?

- Nos ayudará hacer frente a la crisis y encontrar una solución, no solo al Covid-19, sino a los problemas cotidianos de la vida.
- Nos dirige a tener una vida físicamente saludable.
- Permite mantener relaciones sanas.
- Seremos productivos y aportaremos a la sociedad.
- Desarrollamos todo nuestro potencial.
- Podemos llevar una vida plena con nuestro entorno.

Cómo mantener una buena salud mental en estos tiempos de crisis

- Mantener una actitud positiva.
- Generar pensamientos alentadores.
- Mantener la calma, no hay necesidad de alarmarse cada vez que la cifra de afectados cambie, es algo que no se puede controlar.
- Pensar en que el pronóstico está cambiando y se están recuperando más personas que las que están falleciendo.
- Hacer ejercicios físicos.
- Ser empáticos con las personas.
- Mantener la comunicación con los demás.
- Darle un propósito a la vida y plantearse metas para después de la crisis.
- Descansar y tratar de mantener un ciclo regular de sueño.
- Obtener las herramientas necesarias para enfrentar cualquier dificultad.
- Evitar la saturación de noticias.
- Evitar los programas, películas y series que traten temas parecidos.
- Buscar ayuda de un profesional siempre que lo necesite.
- Tener a mano los números de emergencia, pero solo usarlos si es necesario.

Debemos de cuidar a nuestra población más vulnerable

Los ancianos y los niños deben de tener una atención especial, estos dos grupos pueden manejar mucha ansiedad, estrés y enfado debido al aislamiento, y debemos de ayudarlos a canalizar esta situación buscándoles actividades alternas de acuerdo a su edad y tener en cuenta cómo apoyarlos si presentan alguna condición cognitiva.

Es importante hacer que se sientan seguros en su entorno, que estén protegidos. Siempre hablarles claro, darles información verídica y no saturarlos de noticias negativas, ayudándolos a desarrollar pensamientos positivos. Los adultos responsables de su cuidado deben comprender que lo más importante es la paciencia y la tolerancia que les puedan tener.



Es entendible que en estos tiempos difíciles los niños quieran llamar más la atención de sus padres y se vuelvan más exigente de lo normal, recuerden que para ellos sus padres son un espejo en el cual reflejan su propia conducta, como un mecanismo de defensa para aprender a manejar sus emociones.

La comunidad en general

Todos estamos pasando por la misma situación, incluso los trabajadores de la salud que poseen las herramientas necesarias para proteger la salud mental, pero esta crisis nos ha golpeado por igual, y el estrés, la ansiedad, el miedo y la angustia son sentimientos normales en las actuales circunstancias, pero está en nuestras manos saber manejarlos.

Muchas personas se ven en la obligación de salir a la calle porque son trabajadores de la salud o de las fuerzas del orden, o de otros sectores necesarios. Médicos, enfermeras, policías y militares, empleados de los supermercados y todo aquel que está ofreciendo servicios indispensables al público deben acudir a sus trabajos.

Debemos estar pendientes de nuestras necesidades básicas y emplear estrategias útiles para hacer frente a la situación: asegúrate el descanso y las pausas durante el trabajo o entre los turnos, come suficiente y sano, realiza actividad física y permanece en contacto con la familia y los amigos mediante el teléfono o las redes sociales.

No debemos rechazar a esas personas que salen día tras día a buscar el sustento de sus familias y a prestar un servicio que actualmente es el más valorado de todos, el miedo es el peor consejero y debemos desarrollar más empatía que nunca hacia esas personas; esta es una forma de ayudar a que ellos mantengan una salud mental óptima para seguir enfrentado estos momentos de crisis.

Es tiempo de ayudarnos, con una palabra de aliento, un “tú puedes”, un mensaje de buenos días, podemos demostrarles a los demás que nos preocupan y que tienen todo nuestro apoyo moral y espiritual para salir adelante.

“Los que se enferman de la calma es que no conocen la tormenta” (Dorothy Parker).

Carolyn Fernández

Psicóloga de Primer Ciclo de Secundaria.

