

Hablar de la salud mental dejó de ser un tabú

Hablar de la salud mental dejó de ser un tabú cuando las personas tuvieron que ampliar su concepción sobre el tema y asimilarlo como un equilibrio de la vida, bien como la tranquilidad para resolver problemas y el dominio de las emociones.

«La gente entiende que hay tantas consecuencias y crisis que ha encontrado natural que un joven esté deprimido, un adulto esté irritable, una persona de tercera edad esté durmiendo mal o una familia tenga un hijo, un hermano que se suicidó», argumentó la psicóloga Marisabel Parada, fundadora de Psicólogos Sin Frontera.

«Se ve que ya las personas tienen más amplitud mental para concebir que cualquier persona puede tener ataques de pánico y hay adolescentes irritables. Pueden entender que las secuelas de salud mental son posibles que aparezcan», alegó Parada en entrevista con Radio Fe y Alegría Noticias.

Este 10 de octubre la Organización Mundial de la Salud (OMS) con el lema «Atención de salud mental para todos: hagámosla realidad» celebra el día de mayor llamado de alerta para promover el cuidado de la psique.

La OMS reconoce que la inversión en la salud mental es muy deficiente en el mundo; además que el personal dedicado a la salud mental es muy bajo. Hasta considera que la salud mental en el mundo ha sido descuidado desde que inició la pandemia.

¿Venezolanos tienen salud mental?

En el mundo y en Venezuela desde el 2020 que inició la cuarentena social se ha visto afectada la salud mental debido a la suma de situaciones adversas que la población ha tenido que enfrentar.

Desde el momento en el que la rutina diaria se detuvo y todos tuvieron que adaptarse a la nueva modalidad, los casos de personas con problemas empezaron a multiplicarse.

Esto porque «los niveles de ansiedad y depresión se dispararon y los síntomas reflejaron en crisis de angustia, el problemas de sueño, insomnio severo, los ataques de pánicos y otros síntomas».

«Los primeros meses del confinamiento hicieron mucho daño»

En Venezuela la falta de bienestar, de servicios públicos, calidad de vida y sobre todo los problemas socio-económicos, la pandemia los recrudeció en todos los venezolanos viven en el país; así lo indicó la psicóloga.

“La crisis aguda de los servicios públicos ha afectado grandemente en bienestar psicológico y emocional de los venezolanos. Lo ha afectado porque es una realidad que los trabajos se han hecho muy difíciles para solventar las necesidades económicas».

«En estos dos años ha sido una situación muy adversa. Las personas han tenido que trabajar en distintas cosas, hacer emprendimientos para poder solventar la alimentación básica. Las familias se han visto muy empobrecidas”, dijo.

Pasos para una buena salud mental

Según Parada, para cuidar la salud mental hay que mantener un estilo de vida sano, el cual implica cuidados físicos, psicológicos, sociales, familiares, recreativos y espirituales.

Entre esas actividades sugirió las de hacer ejercicios y cumplir las normas del sueño, practicar técnicas de relajación. «Si todo va de la mano de un profesional los resultados serán favorecidos», acotó.

La doctora recomendó evitar las discusiones, cuidar lo que se dice, tomar momentos de juegos, practicar la oración, generosidad y, sin duda, ayudar a aquel que tiene menos.

¿Necesitas ayuda?

Si no sirvieron los pasos básicos naturales de autocuidado, Psicólogos Sin Frontera tiene un servicio de atención gratuita por cuatro semanas consecutivas.

Así como la red en la que forma parte Parada, hay más organizaciones, en todo el territorio nacional, ofreciendo atención. Entre algunas de ellas está la Federación de Psicólogos de Venezuela, grupos de asociaciones y hospitales públicos.

«Si uno necesita ayuda, buscarla», ¿de qué manera?, pues por llamada o mensajes de texto a Psicólogos Sin Frontera al siguiente número: 04242925604, solo es necesario indicar el nombre, teléfono y principal motivo de la consulta», detalló la psicóloga Marisabel Parada.

Con información de Fe y Alegría