

Psicoterapeuta afirma que la desconexión de las redes es vital para dejar la hipervigilancia por los sismos

Para los especialistas en salud mental, el verdadero valor radica en transformar ese dolor por los eventos del 24 de junio en compasión activa y en canalizar la emoción para ayudar y servir incondicionalmente a las víctimas.

La psicoterapeuta, Maru León, explicó que se trata de » llevar esa emoción a ayudar. Eso es lo que ha hecho nuestra gente». También considera que es vital que actores directos e indirectos, como rescatistas, voluntarios, médicos, comunicadores sociales y las personas que se informan por redes sociales, tengan momentos de desconexión con los hechos.

«Todos tienen que desconectarse por un tiempo, descansar, alimentarse e hidratarse bien. También quiero decir que, si después de un mes, las personas siguen notando estos síntomas como el estar hipervigilante, y si eso afecta su funcionamiento diario en el trabajo, su casa o con la pareja, va a ser momento de buscar ayuda profesional», indicó.

En la entidad andina, una red de psicólogos se ha unido para brindarle atención a las víctimas directas e indirectas, así como a las personas que han participado en las labores de rescate y ayuda humanitaria para canalizar de forma profesional las emociones que afectan y pueden dejar secuelas.

Unión Radio