Síntomas de soledad se presentan en cuadro de cada diez jóvenes

Son datos que recoge el informe "#Rayadas" de la Fundación Manantial a partir de testimonios de cientos de jóvenes con el objetivo de investigar sobre su salud mental, para conocer qué les preocupa, qué les afecta y qué hacen cuando tienen malestar emocional.

Pero no solo incluye las voces de los jóvenes, también incorpora el análisis de profesores de Secundaria y orientadores educativos, así como las aportaciones de las familias sobre cómo ven a sus hijos y cómo se acercan a ellos cuando emocionalmente no están bien.

De hecho, casi la mitad de los jóvenes de entre **16 y 32 años encuestado**s, el 45,8 %, asegura que tiene malestar emocional, y de ese porcentaje, en el 6,3 % de los casos esa situación es más intensa y "podría tener consideración clínica".

Asocian el malestar emocional sobre todo a los sentimientos de tristeza (51,7 %), inseguridad (50,2 %) y soledad (38,6 %). Y los comportamientos a los que lo asocian son aislarse (47,7 %), no dormir (35,3 %), no relacionarse (33,1 %) y lesionarse (30,3 %).

Según el informe, el 47,1 % se siente nervioso o inquieto siempre o muchas veces. El 43,2 % no puede dormir con frecuencia o nunca. Un 38,3 % se siente solo siempre o muchas veces, en tanto que un 31,5 % sufre ansiedad.

El 11,7 % de las personas encuestadas asegura que se autolesiona y el 10 %, que lo ha hecho alguna vez.

Los profesores y educadores coinciden en que la expresión del malestar se ha incrementado tras la pandemia por circunstancias como la falta de interacción social con iguales debido al confinamiento.

"En la pandemia…yo creo que a ellos se les hizo un embudo, muchas cosas por digerir en un periodo muy complicado", afirma la madre de una joven 16 años, uno de los testimonios recogidos en el informe.

Al igual que el de una profesora de Secundaria, quien subraya

que se ha encontrado alumnos muy desvalidos en ese sentido: “Como sufriendo a lo mejor unas angustias, unas inseguridades, unas depresiones, a veces que, para mí, están muy ligadas a ese confinamiento y a la pandemia, a esa inseguridad, a ese miedo y a esa incertidumbre que tuvimos”.

Ellas creen que están peor

A pesar de estas cifras, tres de cada seis jóvenes asegura que el estado de su salud mental es bueno o muy bueno.

En concreto, si el 60 % de ellos cree su salud mental es buena o muy buena, el 39,5 % de ellas responde de la misma manera, mientras que el 22,2 % considera que es mala o muy mala por el 8,7 % de los chicos.

Bucar ayuda

Ante el malestar emocional, solo un tercio pide ayuda a amigos, familiares o profesionales, en tanto que el 25 % no hace nada. Tanto es así que, según el informe, la respuesta más frecuente es aislarse en un 36,6 % de los casos.

Con información de Notitarde