

Recomendaciones para la salud mental

• **Compartir emociones**

Reconocer las emociones que pueden surgir en el momento (miedo, dolor, confusión, desamparo, ansiedad, rabia, pesadillas) y compartirlas con nuestros cercanos.

• **No estar solo**

Busque compañía para poder compartir su experiencia. Estar acompañado en momentos difíciles es muy recomendable.

• **Acudir a especialista de ser necesario**

Consulte cuando sea necesario. Por ello, en caso de sentir o ver a alguien a quien las emociones han sobrepasado, llegando a poner en peligro su integridad psicológica o física, solicite apoyo por personal de salud especializado.



← J.P. Chávez González
 @LaHora

“Esto que estamos viviendo es un proceso nuevo para todos, algo que no era esperado y todos estamos haciendo un gran esfuerzo físico y cognitivo para adaptarnos a esta situación”.

Luis Pino, académico de la Escuela de Psicología de la Universidad de Las Américas es claro en evidenciar cómo el conflicto social en nuestro país afecta a las personas.

“Hay un agotamiento en la población. Lo que intuyo como psicólogo, si esto dura dos semanas más, en las personas van a aparecer síntomas de agotamiento, cansancio, ansiedad o estrés post-traumático”, explicó el docente.

Tan importante es el tema para la salud mental de la ciudadanía que la Clínica Psiquiátrica Uni-

EXTERIORIZAR LAS SENSACIONES Y EL ROL DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN SON CLAVES

¿Cómo enfrento el estrés que genera el conflicto?

“Si uno pudiera entender este estallido social como una persona es alguien que vivió una serie de maltratos y que no quiso aguantar más e hizo síntoma”, explica el experto.



“Si estamos entendiendo bien todo esto provocará que conversemos con la familia y eso produce una suerte de contención”.

Luis Pino, académico de la Escuela de Psicología UDLA.

Para el profesional, el rol de los medios de comunicación en todo el proceso es primordial para no sufrir más de la cuenta.

“Yo creo que los medios de comunicación cumplen un rol relevante. Si estamos entendiendo bien todo esto, eso provocará que conversemos con la familia, con los vecinos. Eso ayuda bastante, produce una suerte de contención, de desahogo. La persona te escucha y verbaliza lo que le duele, lo que le molesta y de cierta forma lo está exteriorizando”, mencionó.

• **Solidaridad**

Fomentar un sentido de comunidad y respeto por sobre el individualismo y egoísmo. Fomente y realice acciones solidarias con otras personas.

• **No fomentar inestabilidad**

Evitar otras causas adicionales prevenibles de inestabilidad emocional. Para ello evite la discontinuación de psicofármacos de uso habitual durante este periodo sin supervisión médica.

• **Rol de los medios**

Hacer uso racional de lo que se ve y se escucha en los medios de comunicación. Busque fuentes oficiales de información y evite la sobreexposición a redes sociales.

• **Intentar**

Intentar mantener la rutina y funcionalidad diaria, entendiendo que en momentos críticos como estos es necesario estar abiertos a la flexibilidad en consideración al autocuidado.

*Clínica Psiquiátrica Universitaria del Hospital Clínico Universidad de Chile.