

LA COVID-19 y sus efectos en LA SALUD MENTAL

“LA OTRA PANDEMIA”

Como consecuencia de la situación de Emergencia Sanitaria que hemos transitado en nuestro país desde el mes de marzo, debido a la presencia de la pandemia COVID-19, es que hemos vivenciado una experiencia sin precedentes; “el *confinamiento*” *que aunque voluntario*, implicó en la gran mayoría de la población: aislamiento social; teletrabajo para los adultos al 100% en la mayoría de los casos, clases en modalidad virtual para los pequeños de la casa y posteriormente la implementación de protocolos sanitarios en las distintas instituciones y espacios públicos para reintegrarnos gradualmente a esta “*nueva realidad*”.

La mencionada situación, impuso un cambio radical en nuestro estilo de vida habitual, donde hasta el momento; el contacto social, el salir libremente de casa, el abrazo, el encuentro presencial, eran elementos privilegiados al momento de interactuar y vincularnos. Todo esto surge como novedad en nuestra cotidianidad, sumado a la necesidad de adaptarnos en forma constante, a la incertidumbre por lo que vendrá, así como al miedo al contagio y a la muerte.

Este escenario, ha generado un gran impacto en la Salud Mental de toda la sociedad en su conjunto, afectando significativamente a la población de riesgo o más vulnerable; aquellos quienes presentaban trastornos psiquiátricos o inestabilidad psico-emocional preexistentes, así como también a los adultos mayores y adolescentes.

En este sentido, y desde la práctica clínica se percibe que algunos síntomas tales como; trastornos del sueño y de la alimentación, se han intensificado en aquellas personas que ya lo padecían y han surgido como novedad en otros.

Lo propio, ha ocurrido con; la tristeza, la angustia, la ansiedad, el desgano, la irritabilidad, los cambios de humor, así como la falta de motivación.

Quienes no se contagiaron de COVID-19, seguramente se encuentren más cercanos a la “Otra Pandemia”, la que concierne a la SALUD MENTAL.

No obstante, resulta esperable que así sea, ya que este tipo de vivencias movilizan nuestras estructuras mentales y patrones de acción, nuestra percepción del mundo, nuestra forma de sentir y actuar en consecuencia, una real crisis que nos impacta, obligándonos a cambiar, reorganizar, priorizar y fundamentalmente a resignificar el sentido de nuestras vidas en el “*aquí y ahora*”, objetivo en función del cual, como profesionales de Salud Mental, continuaremos trabajando.

Lic. en Ps. Sabina Alcarraz Robledo

Psicoterapeuta Cognitivo-Conductual

Psico oncóloga