

La importancia de la salud mental

Escrito por Gety Pavez Vidal
Lunes, 02 de Agosto de 2021 15:58 -

Estimado/a Director/a, soy Carolina Fernández González, Rancaguina y trabajadora del mundo de la salud mental, en donde participo diariamente apoyando a la Agrupación Rancagua de Familiares y Amigos de Personas Afectadas por Enfermedades Psiquiátricas Discapacitantes (AFADIPS) por más de 20 años. Junto con eso también soy representante del Consejo Regional de la Sociedad Civil del Servicio Nacional de la Discapacidad y como terapeuta de profesión, trabajo con personas afectadas por la vulnerabilidad, drogas y alcohol.

Esta pandemia ha sido un agravante que ha afectado significativamente nuestra salud mental, sin dudas pasar de la noche a la mañana a estar en cuarentena por largos meses, en donde por ejemplo se dejó sin la posibilidad de brindar a nuestros niños y niñas del esparcimiento necesario para su sano crecimiento, cambio completamente nuestra forma de vida y si a eso sumamos el flejelo de la inestabilidad económica que produjo para la gran mayoría de las familias de nuestro país el no poder desarrollar sus trabajos, la incertidumbre a saber si tendrán alimentos para proveer a la familia de forma diaria, han sido determinantes que ponen en riesgo constante nuestra salud mental.

Seguramente, en sus familias y amistades, encontrarán alguna persona que ha sufrido desmotivación, estrés, depresión, trastornos psiquiátricos, entre otras afectaciones a la salud mental a causa de la pandemia. Y según todas las estimaciones, estas afectaciones continuarán en alza y es probable que durante los próximos meses, tengamos cada vez más casos cercanos de este tipo de alteraciones a la salud mental en sus distintos niveles.

Los juegos Olímpicos que se desarrollan en la actualidad, han reflejado como las afectaciones a la salud mental son transversales para toda la población, y casos emblemáticos como el de la Gimnasta Estadounidense Simone Biles, la Tenista Japonesa Naomi Osaka o del Chileno-Cubano de Halterofilia Arley Mendez, han sido ejemplos claros en donde la exigencia por los resultados pueden afectar significativamente la salud mental de cada uno/a de ellos/as. Seguramente la sensación de cada uno/a de estos deportistas es muy similar a la que tienen las distintas familias de nuestro país, que diariamente deben buscar los medios para llevar el dinero al hogar y que por la pandemia se les ha dificultado.

Ante el escenario actual que estamos viendo de aumento significativo de afectaciones a la salud mental de la población, es trascendental poner a la salud mental en el centro de la elaboración de políticas públicas de forma transversal, es necesario que como sociedad nos pongamos a conversar seriamente del tema y que entendamos lo trascendental que resulta cuidar la salud mental de todos y todas.

Carolina Fernández González Rancaguina Dirigenta vinculada con la Discapacidad y la salud mental