Entregan recomendaciones para ayudar a la salud mental en caso de catástrofes

Chile es un país que constantemente se ve afectado por las catástrofes de tipo natural y durante esta semana las lluvias pusieron a prueba nuevamente los sistemas de emergencia en la zona centro y sur del territorio. Sin embargo, con cada situación adversa, la salud mental de quienes se vieron afectados directa o indirectamente, se va resintiendo un poco más.

Por lo mismo es que desde la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, el profesor Felipe Rodríguez entregó una serie de recomendaciones y conceptos para enfrentar de buena manera los efectos de la actual coyuntura en materia de salud mental.

Anuncio Patrocinado

“Si se está en una situación en la que quizá estamos más exentos de riesgo el impacto puede venir mayormente por las informaciones que recibimos a través de medios de comunicación o quizá de situaciones que pueden vivir personas que conocemos. En estos casos es importante tener presente que en general todas las personas, cuando vivimos situaciones de emergencia, vamos a experimentar alguna forma de malestar psicológico. Esto es normal y por ende también es importante considerar que si estos días experimentamos algunas sensaciones incómodas, mayor estrés o ansiedad, no es motivo por sí mismo de alarma o de un problema grave. Este malestar debiera ir pasando y avanzando con el tiempo hasta desaparecer sin dejar mayor huella”, señaló el profesional.

Rodríguez agregó que si esa ansiedad o malestar es muy intenso o si se mantiene por mucho tiempo, se puede tener la necesidad de algún tipo de apoyo. “También podría ser importante pensar que las personas que quizá ya tienen una dificultad de salud mental pudieran ser algo más vulnerables a experimentar malestares más intensos y persistentes”, agregó.

En torno a quienes sí se han visto afectados directamente por una catástrofe , el profesor de la PUCV sostuvo que estas personas se encuentran en una situación de crisis y por ende, requieren de un apoyo específico, en primer lugar -quizá- en la línea de primeros auxilios psicológicos y de intervención de la crisis. “En ese sentido, la configuración de redes de apoyo familiares, sociales y desde los organismos públicos resulta siempre muy importante y puede en muchas ocasiones prevenir problemas más graves de salud mental”.

Rodríguez recalcó que hay que entender que una persona que sufre una situación adversa o está en crisis usará todos sus recursos en la emergencia, es decir posiblemente habrá poco o nada que, personalmente, se pueda hacer en torno a su bienestar psicológico. “Ahí es donde se hacen relevantes las redes que mencionaba antes. Este es el momento de desplegar todas las redes que, como sociedad, tenemos para apoyar y cuidar de nuestros cercanos que pudieran estar viviendo una situación compleja, una pérdida material o incluso humanas”.

Sobreinformación

En cuanto a la exposición a las noticias de tragedias y catástrofes durante una gran cantidad de tiempo, Felipe Rodríguez apuntó a no estar “sobreinformados”. “Respecto al tema de las noticias, en realidad, es difícil no tener acceso a ellas. Vivimos en una época donde estamos permanentemente bombardeados de informaciones por los medios de comunicación, por redes sociales y por internet, etc. En ese sentido, pensar en una posibilidad de aislamiento frente a estas noticias no es útil”, dijo el profesional.

Rodríguez agregó que, en cuanto a la información, siempre es importante mantener un cierto equilibrio. Es decir, tener distintas fuentes, perspectivas y ojalá no exponerse a ello por mucho tiempo. “Se trata de buscar estar informado pero no sobreinformado. En el caso de los niños lo más recomendable es hablar con ellos, saber qué están viendo y sobre todo qué están pensando y sintiendo con lo que ven. Esto es, en cualquier situación difícil, un recurso importante. Ojalá los padres, madres y cuidadores puedan abrir espacios de conversación con ellos en relación a lo que estamos viviendo”, recalcó.

Entregan recomendaciones para ayudar a la salud mental en caso de catástrofes



y tú, ¿qué opinas?