

PANDEMIA Y ÁNIMO PERSONAL

La pandemia ha cobrado innumerables vidas. Hemos visto su impacto, no solo en el campo laboral y en la economía global, sino también en nuestro estado de ánimo y emociones.

“Estamos experimentando una crisis de salud mental en este momento”, advierte la Dra. Corinna Keenmon, Directora Médica de Psiquiatría del Hospital Houston Methodist, entrevistada especialmente en atención al efecto del ánimo de los profesionales en el entorno actual¹.

“Cada vez que una persona pasa por eventos estresantes importantes en un año, se vuelve más vulnerable al estrés emocional excesivo, y corre el riesgo de desarrollar una condición de salud mental diagnosticable”, dice la Dra. Keenmon.

Todos nos enfrentamos en estos tiempos a muchos elementos de incertidumbre por la pandemia y otros factores que normalmente nos estresan y que son tangenciales a la misma y adicionales al estrés cotidiano del ejercicio profesional como lo son las medidas sociales restrictivas del covid-19, la pérdida de trabajo, la violencia en las calles los desastres naturales, etc. Tanto es así, que los profesionales de la salud mental están reportando algunas tendencias preocupantes en la incidencia de patologías y desórdenes relacionados a la salud mental colectiva este año muy por arriba de lo normal.

Cuando el estrés se convierte en angustia o ansiedad avanzada, estos son los signos de alerta:

- **Grandes cambios en los patrones de sueño (dormir demasiado o muy poco)**
- **Cambios dramáticos en los hábitos alimenticios (comer demasiado o casi nada)**
- **Cambios repentinos en tu nivel de actividad y energía (fatiga extrema o hiperactividad o inquietud)**
- **Depender habitualmente de una sustancia, como el alcohol o las drogas, para hacer frente al estrés.**
- **Pensamientos negativos extremos**
- **Una sensación de estar en “modo de supervivencia”**
- **Cuando personas que te conocen bien, te comentan que no pareces ser tú mismo o has reportado cambios notorios en tu estado de ánimo.**

PANDEMIA Y ÁNIMO PERSONAL

Antes éstas condiciones la Doctora que citamos en el presente y muchos expertos en salud mental, recomiendan considerar algunas reflexiones básicas:

CONSEJOS PARA MEJORAR LA SALUD MENTAL.

1 Pregúntate qué estás haciendo en exceso o que estás haciendo muy poco

Manejar el estrés se vuelve más sencillo teniendo estructura y siguiendo una rutina.

Si notas que estás en el sofá más de lo habitual, levántate a caminar, busca un tiempo para hacer ejercicio en casa o busca otra forma de mantenerte activo. Es muy importante tener alguna actividad recurrente no profesional que te apasione y te guste.

2 Sé consciente de tus pensamientos

La Dra. Keenmon recomienda documentar tus pensamientos en un diario y reflexionar sobre si alguno parece extremo, demasiado negativo o arraigado en la ansiedad.

“Cuando estás ansioso o estresado, tu mente te dirá cosas que son falsas e inútiles”, advierte la Dra. Keenmon.

3 Reenfoca tu perspectiva

Por último, según se nos recomienda, si pierdes la perspectiva en estado de angustia, hay varias formas de volver a un estado saludable.

Por ejemplo, puedes tomar un tiempo para concentrarte cuando menos en tres cosas por las que estás genuinamente agradecido y por las que te sientas afortunado. Sea cual sea tu dimensión y creencias, la espiritualidad cultivada será siempre un factor de apoyo en tu salud integral.

