



**FACULTAD DE DERECHO Y HUMANIDADES  
ESCUELA DE DERECHO Y TRABAJO SOCIAL**

# **CUIDANDO NUESTRA SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE CRISIS SOCIAL**

**Prof. Paula Medina G.**

**Santiago, octubre de 2019**

# SALUD MENTAL EN CHILE

Chile posee **índices muy preocupantes en materia de salud mental:**

- Casi un **tercio de la población mayor de 15 años ha sufrido un trastorno psiquiátrico** en el lapso de su vida y un 22,2% ha tenido uno durante el último año (Vicente et al., 2016).
- En niños y adolescentes, la **prevalencia de cualquier trastorno psiquiátrico es de 22,5%** (19,3% para niños y 25,8% para niñas) (Vicente et al., 2016).
- El **6,2% de la población mayor de 15 años tiene** depresión (1.086.255 personas) y el 6,5% de la población sufre cuadros de ansiedad (1.138.815 personas) (OMS, Encuesta Nacional de Salud 2016-2017).
- Los **suicidios aumentaron en los últimos 15 años en un 90%** (OCDE, 2014).
- Solo el **38,5% de quienes han sido diagnosticados reciben algún tipo de servicio de salud mental**, especialista o médico de atención primaria (Vicente et al., 2016).
- El presupuesto para salud mental en Chile es el **2,8% del total destinado a salud** (8,7% del PIB). En Estados Unidos y Canadá es de 6,2% y 7,2% respectivamente (Proyecto Atlas, 2005).
- En el sistema público hay 617 psiquiatras, **menos de 5 por cada 100.000 habitantes**. La OCDE dice que debieran ser un mínimo de 16. En el sector privado la cifra es de 18,7 por cada 100.000 hbts. (MINSAL, 2016).

La perspectiva biomédica tradicional, explica estos indicadores como resultado de **patologías individuales**, asociadas a factores de riesgo y a la vulnerabilidad de cada persona. Entiende que la forma de enfrentar estos trastornos es el **tratamiento psiquiátrico y/o psicológico individual, generalmente con psicofármacos**.

Una mirada alternativa, nos señala que gran parte de **estos problemas de salud mental no son “trastornos privados”**. Para comprenderlos, hay que tomar en cuenta el **contexto social en el que se están produciendo**. La solución no puede reducirse a **patologizar y medicalizar el malestar social y la vida cotidiana**, sino a repensar el **tipo de sociedad y las dinámicas sociales que hemos construido y desarrollado para que esto sea posible**.

## SITUACIÓN DE CRISIS SOCIAL

En el contexto de una población con una salud mental ya debilitada, **estos días hemos estamos viviendo una serie de situaciones muy complejas que, seguramente, están teniendo una serie de repercusiones en nuestra salud mental.** Ya sea que las hayamos vivido directa o indirectamente, en vivo o por las redes sociales y/o medios de comunicación -y con independencia de nuestras posiciones políticas e ideológicas o de nuestras legítimas opiniones sobre cómo se han enfrentado-, lo cierto es que tod@s, hemos estado expuestos en mayor o menor medida a:

- Violencia estatal por parte de fuerzas de orden y seguridad, amenazas, detenciones, uso de armas, uso de gas lacrimógeno, golpes, lesiones, pérdida irreparable de ojos, denuncias de tortura, de violencia sexual y de muertes por agentes del Estado. Restricciones a la libertad de circulación, toques de queda, helicópteros rondando el cielo, fuerzas armadas ocupando las calles.
- Expresiones y manifestaciones emocionales diversas -individuales y colectivas- de rabia, odio, venganza, frustración, sensación de injusticia y abuso, impotencia, dolor, desesperación, desconfianza, miedo, entre otras.
- Violencia de personas individuales y/o en forma grupal, daños, destrucción y pérdida de bienes materiales, robos, saqueos, barricadas, incendios.
- Insultos, descalificaciones, enfrentamientos verbales, errores y desaciertos comunicacionales de autoridades y otros, noticias falsas.
- Alteración de la vida cotidiana, suspensión de actividades laborales, académicas, escolares, problemas de locomoción, falta de insumos (comestibles, medicamentos, etc.), colas, esperas, demoras.
- Recuerdo y activación de la memoria histórica, el *trauma* de la dictadura para quienes lo sufrieron directamente y la sensación de vulnerabilidad para quienes pensaron que “nunca más” ocurrirían situaciones similares en Chile.
- También hemos presenciado acciones de solidaridad, de esperanza, de euforia colectiva, de compromiso social, de colaboración, de sintonía y unidad social, de búsqueda y generación de soluciones diversas. También el humor se ha hecho presente a través de memes, frases, videos, etc. Sin embargo, no son generalmente estas las imágenes más divulgadas por las redes sociales o los medios de comunicación.

## REPERCUSIONES EN LA SALUD MENTAL

La crisis social de la que estamos siendo protagonistas o testigos, **impacta y repercute a nivel emocional en las personas de diferentes maneras, aun cuando a veces ni siquiera seamos conscientes de ello:**

- En situaciones como estas, **los problemas de salud mental preexistentes se agudizan**. Se ha comprobado que la incidencia de trastornos mentales tiende a duplicarse después de guerras, catástrofes y emergencias sociales como las que vive el país.
- Aunque no existan problemas de salud mental previos, frente a estas situaciones se pueden producir **efectos psicológicos de diversa magnitud:**
- **A nivel emocional**, las personas pueden experimentar sentimientos intensos de angustia, ansiedad, miedo, confusión, tristeza, impotencia, rabia, frustración, desamparo, etc. También hay personas que reaccionan negando o minimizando lo emocional, y también hay quienes se desconectan emocionalmente.
- **A nivel cognitivo o del pensamiento**, las personas pueden tener dificultad para concentrarse, confusión o preocupación excesiva, pensamientos o recuerdos intrusivos.
- **A nivel físico**, se puede presentar cansancio, falta de energía, mareos, incremento de dolores corporales (cabeza, cuello, hombros, espalda), presión en el pecho, problemas gastrointestinales.
- **A nivel conductual**, pueden producirse reacciones de aislamiento, paralización, impulsividad, consumo de drogas o alcohol, trastornos del apetito (inapetencia o comer en exceso), trastornos del sueño (insomnio, pesadillas, dormir en exceso).
- **A nivel relacional**, se pueden presentar conflictos por una mayor irritabilidad y un estado de alerta, diferencias de opinión, críticas mutuas por lo que hicimos u omitimos, por nuestras inconsecuencias o inconsistencias, intentos de buscar culpables, desconfianza interpersonal.

## RECOMENDACIONES PARA CUIDAR NUESTRA SALUD MENTAL (INDIVIDUAL Y COLECTIVA)

Existen una serie de medidas que nos ayudan a **protegernos y protegernos a los demás del impacto emocional** que generan las situaciones de violencia a las que estamos expuestos.

Estas medidas **no están destinadas a normalizar ni a aceptar pasivamente la situación de crisis**. Las personas son libres de reaccionar y actuar según sus convicciones personales. Estas medidas solo representan **una invitación y una herramienta para el autocuidado y el cuidado mutuo**. La capacidad de actuar y de elaborar respuestas constructivas a nivel individual y/o colectivo, se basa en gran medida en nuestro equilibrio psicoemocional.

Es importante señalar que la eficacia de cualquier estrategia de autocuidado personal, está inevitablemente **mediada por el contexto social y la capacidad de este de proveer mínimas condiciones de bienestar**.

Las medidas pueden dirigirse a responder a tres necesidades básicas que suelen surgir frente a este tipo de situaciones: **la necesidad de expresar las emociones, de sentirse seguros y de recuperar la sensación de control sobre la vida**.

### EXPRESAR EMOCIONES

- **Reconocer y validar las emociones -propias y de los demás- que pueden surgir en el momento**. No negarlas, omitirlas ni minimizarlas.
- **Compartir y expresarles a otros, familiares, amigos, personas de confianza, nuestros sentimientos ante lo que está sucediendo**. No solo compartir lo que pensamos, sino que también compartir lo que sentimos.
- **Ponerles palabras a las emociones**. Esto permite procesar las emociones que no pueden ser comprendidas y nos sobrepasan. Las palabras permiten elaborarlas y darles una significación o sentido.
- **Tomar consciencia de que no somos los únicos que podemos estar sufriendo o experimentando situaciones complejas**, sino que otras personas también están pasando momentos difíciles.

- **Escuchar, tratar de comprender y acoger los sentimientos de los demás, con respeto y sin enjuiciar.**
- **Respetar nuestros sentimientos y los de los demás, aun cuando pueden cambiar y ser contradictorios.** Las personas pueden tener sentimientos encontrados respecto a las manifestaciones, los saqueos o las demandas sociales.
- **Evitar otras causas adicionales prevenibles de inestabilidad emocional.** No discontinuar la toma de psicofármacos de uso habitual durante este periodo. Asimismo, no hacer uso de alcohol o drogas para paliar los síntomas emocionales antes señalados. Preferir otras actividades de autocuidado.
- **Consultar o pedir ayuda cuando sea necesario.** En caso de sentir o ver a alguien a quien las emociones l@ han sobrepasado, llegando a poner en peligro su integridad psicológica o física, solicitar apoyo por personal de especializado.

## **SENTIRNOS SEGUROS**

- **Hacer un uso racional y “filtrar” lo que se ve y escucha en los medios de comunicación y en las redes sociales.** Buscar fuentes oficiales y confiables de información.
- **Evitar la sobreexposición a redes sociales y medios de comunicación.** Mantenerse informado es muy importante, pero mucha información no implica necesariamente saber más, sino que podría generar confusión y/o aumentar el estrés o la angustia.
- **Hacer una pausa. Apagar la televisión. Desconectarse de las redes sociales.**
- **Hablar y compartir con personas en las que confiamos,** tratar de pasar tiempo con los amigos o seres queridos con quienes nos sentimos seguros.
- **Cuidar y proveer de seguridad a otros.** Cuidar a los niños, adultos mayores u otras personas que pueden ser especialmente vulnerables. Les ayudamos y nos ayudamos a nosotros mismos cuando les transmitimos seguridad.
- **Fomentar un sentido de comunidad por sobre el individualismo y egoísmo.** Realizar acciones solidarias con otras personas de su comunidad familiar, social y laboral, en especial con quienes más necesiten ayuda.

## RECUPERAR LA SENSACIÓN DE CONTROL SOBRE NUESTRA VIDA

- **Mantener, tanto como sea posible, las rutinas** relacionadas con los horarios, hábitos de sueño, alimentación, actividades habituales, rutinas de la casa, además de otras tareas que nos hagan sentir bien.
- **Ser tolerantes y flexibles con nosotros mismos y con los demás.** Durante un tiempo, no podremos hacer lo mismo en muchos aspectos, pero de a poco podremos a volver a retomar nuestras rutinas.
- **Pensar en el día a día. No programarse para lo que ocurrirá después.** Tenemos que aprender a tolerar cierta incertidumbre. La ansiedad es la respuesta psicológica al miedo, y el miedo está asociado a la pérdida de control e incertidumbre.
- **Hacer cosas que nos importen, que sintamos que valen la pena y que tengan sentido.** A algunos le puede ayudar salir a limpiar las calles, a otros escribir columnas de opinión, hacer declaraciones públicas, participar de asambleas, reflexionar en familia, etc.
- **Tratar de evitar los pensamientos negativos sobre el futuro.** Es mejor tratar de ver lo positivo del día a día.