

ALGUNAS RECOMENDACIONES DE SALUD MENTAL ANTE CRISIS SOCIAL DE OCTUBRE 2019

CENTRO ESTUDIANTES INGENIERIA CONSTRUCCIÓN - ESCUELA DE CONSTRUCCIÓN CIVIL – FACULTAD DE INGENIERÍA – UNIVERSIDAD DE VALPARAÍSO

LUNES 04. NOVIEMBRE 2019

PENSANDO EN EL BIENESTAR DE NUESTROS ESTUDIANTES DE A ESCUELA DE CONSTRUCCIÓN CIVIL, UN EQUIPO DE SALUD MENTAL DE LA CLINICA PSIQUIATRICA DE LA UNIVERSIDAD DE CHILE (1) PROPORCIONÓ ALGUNAS RECOMENDACIONES ANTE LA SITUACIÓN QUE AFECTA A NUESTRO PAÍS.

La crisis social que está enfrentando el país, sin duda, ha incrementado el nivel de incertidumbre de las personas. Por lo general, los seres humanos reaccionan de forma negativa frente a situaciones de ansiedad, miedo, angustia e incertidumbre y no son capaces de procesar toda la información.

Estos escenarios pueden generar síntomas como sudoración fácil, irritabilidad o taquicardia e incluso en ocasiones se identifican signos físicos como alteración del apetito, falta de concentración e insomnio, dificultando el quehacer diario.

Los especialistas en salud mental entregan algunos consejos para niños y adultos, que pueden ser útiles en estos días de emergencia. (2)



Reconocer las emociones que pueden surgir en el momento (miedo, dolor, confusión, desamparo, ansiedad, rabia, pesadillas) y compartirlas con nuestros cercanos.



Evite otras causas adicionales prevenibles de inestabilidad emocional. Por ello, evite la discontinuación de psicofármacos de uso habitual durante este periodo sin supervisión médica.



Consulte cuando sea necesario. Por ello, en caso de sentir o ver a alguien a quien las emociones han sobrepasado, llegando a poner en peligro su integridad psicológica o física, solicite apoyo por personal de salud especializado.



Fomentar un sentido de comunidad y respeto por sobre el individualismo y egoísmo. Fomente y realice acciones solidarias con otras personas.



Busque compañía para poder compartir su experiencia. Estar acompañado en momentos difíciles es muy recomendable.



Hacer un uso racional de lo que se ve y se escucha en los medios de comunicación. Busque fuentes oficiales de información y evite la sobreexposición a redes sociales.



Intentar mantener la rutina y la funcionalidad diaria, entendiendo que en momentos críticos como estos es necesario estar abiertos a la flexibilidad en consideración al autocuidado.

FUENTES CONSULTADAS:

(1): <https://twitter.com/redclinica>. RESCATADO DOMINGO 03.11.2019
RED HOSPITAL CLINICO UNIVERSIDAD DE CHILE

(2): https://www.cnnchile.com/pais/especialistas-salud-mental-recomendaciones-ansiedad-angustia_20191025/. RESCATADO DOMINGO 03.11.2019