

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) PROPORCIONO ALGUNAS RECOMENDACIONES ANTE LA SITUACION QUE AFECTA A NUESTRO PAIS.

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.

TRAUMA SECUNDARIO POR REDES SOCIALES:

- HOY EN DÍA PARA ESTAR MÁS INFORMADOS, ACUDIMOS A LAS REDES SOCIALES, DONDE LA INFORMACIÓN ES DIRECTA Y EN LA MAYORÍA DE LAS OCASIONES SIN CENSURA, LO QUE LA VUELVE MÁS IMPACTANTE.
- ADEMÁS, LA FORMA EN QUE ACCEDEMOS A ESTA INFORMACIÓN SUELE SER DE MANERA SISTEMÁTICA DURANTE TODO EL DÍA, PRODUCIÉndonos UN TIPO DE SHOCK EMOCIONALMENTE ESTE TIPO DE IMÁGENES, YA QUE NO ES LO QUE ESTAMOS ACOSTUMBRADOS VER DÍA A DÍA.



- SI BIEN ESTO ACTUALMENTE ES FUNDAMENTAL PARA MANTERNOS INFORMADOS, DEBES SABER SI TE EXPONES SI TE EXPONES A EXPERIENCIAS ANGUSTIOSAS, AUNQUE NO ESTES FÍSICAMENTE PRESENTE, TU CEREBRO TIENE LA CAPACIDAD DE EXPERIMENTAR SÍNTOMAS DE ANGUSTIAS SIMILARES A LOS QUE EXPERIMENTARÍAS SI HUBIERAS ESTADO ALLÍ, POR LO QUE NO SERIA RARO SI ESTOS DÍAS TE SIENTES EMOCIONALMENTE AGOTADO O ABRUMADO, YA QUE TE ESTÁ AFECTANDO TU PROPIA EXPERIENCIA Y LA EMPATÍA POR LO QUE OTROS ESTÁN SUFRIENDO



AUTOCAUIDADO:

- QUE NO TE PILLE DE SORPRESA UN VIDEO, ASEGÚRATE DE ESTAR EN UN LUGAR Y ESTADO EMOCIONAL ADECUADO PARA EMPEZAR A VERLO.
- SILENCIAR EL VOLUMEN SI EL AUDIO NO ES FUNDAMENTAL EN ESE VIDEO EN PARTICULAR: EL AUDIO, ESPECIALMENTE LOS GRITOS DE DOLOR, ESTO PUEDE INTENSIFICAR TU ANGUSTIA.



TOMATE UN DESCANSO:

- INTENTA LIMITAR EL TIEMPO QUE PASAS MIRANDO IMÁGENES VIOLENTAS Y EXPLÍCITAS
- MANTENTE CONSCIENTE DE TUS REACCIONES EMOCIONALES ANTE ESTE TIPO DE IMÁGENES E INTENTA DETECTAR TEMPRANAMENTE SIGNOS DE ESTRÉS.
- SI TE SIENTES MUY AGOBIADO, HABLA ABIERTAMENTE CON TUS CERCANOS SOBRE TUS SENTIMIENTOS.
- MANTENTE OCUPADO, TANTO APORTANDO A LA CAUSA, COMO TAMBIÉN PERMITIÉNDOTE DESCONECTARTE TEMPORALMENTE CADA TANTO.
- **INFÓRMATE LO SUFICIENTE PARA TENER CONSCIENCIA Y MOVILIZARTE. SI TE AGOBIAS, TE DESGASTARAS ANTES DE TIEMPO.**

¿ QUÉ HACER SI VES A UNA PERSONA CON CRISIS DE PÁNICO O ESTRÉS EN ESTOS DÍAS DE MANIFESTACIONES?

1 IDENTIFÍCATE. PREGÚNTALE SU NOMBRE.

2 ESCÚCHALA Y GUARDA SU CONFIDENCIALIDAD.
SI NO QUIERE HABLAR,
PUEDES QUEDARTE A SU LADO.

3 MÍRALA A LA CARA, LLÁMALA POR SU NOMBRE,
NO MIRE TU CELULAR,
CUIDA SU PRIVACIDAD.

4 SI TIENE ANSIEDAD, MIEDO, PÁNICO, TEMBLOR O DIFICULTAD PARA RESPIRAR, HAZ EL SIGUIENTE EJERCICIO:



Busca un espacio seguro y pídele que se sienta



Que cierre los ojos o mire un punto fijo



Que respire profundamente hasta que se encuentre mejor



5 CUANDO SE CALME, **CONTACTA INMEDIATAMENTE A ALGUIEN DE SU CONFIANZA.** ACOMPÁÑALA HASTA QUE LLEGUE.

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