

¿Estoy bien?

Cuando el tejido de la sociedad se deshaga, ¿cómo se mantiene un equilibrio emocional saludable? Esa pregunta nos persiguió durante toda la pandemia y, para algunos, sigue sin resolverse. Durante casi dos años, hemos tenido que garantizar la seguridad personal y pública evitando a las personas, los lugares y las cosas que contribuyen a una mente saludable: familiares y amigos, reuniones sociales y abrazos. Antes de que las vacunas contra la COVID-19 estuvieran disponibles, un viaje al supermercado podría haber sido fatal, dependiendo de su edad y de las condiciones de salud subyacentes.

Agregue la agitación social y política y los desastres naturales, y tendrá una receta para la ansiedad y la depresión.

¿Es de extrañar que muchos de nosotros caigamos en una rutina tan profunda que nos preocupemos por nuestra salud mental? Y las personas que perdieron a sus seres queridos por el virus tienen un ascenso aún más empinado al valle de la sombra de la muerte.

En momentos como estos, aislarse en casa puede parecer la opción más segura.

La Dra. Felicia Gould, Ph.D., neuropsicóloga de University of Miami Health System, no está de acuerdo.

“La gente necesita gente. Dependemos unos de otros. Es el tejido mismo de nuestra sociedad”.

Mientras salimos de puntillas “un paso adelante, un paso atrás” de esta crisis de salud pública, las ideas de la Dra. Gould pueden ayudarnos a comprender cuándo

nuestra salud emocional es motivo de preocupación.

¿La pandemia me ha dejado con un trastorno de personalidad?

Durante la pandemia, el aumento de peso, los pantalones de chándal, el crecimiento de la barba y las canas les dieron a los comediantes mucha tela para cortar. La broma fracasa cuando el aislamiento pone en peligro su salud mental. Si se encuentra evitando incluso situaciones sociales seguras (más sobre esto más adelante), puede comenzar a dudar de su cordura. Sin embargo, tener dificultades para salir del modo hogareño no es un trastorno real de la personalidad. “El trastorno de la personalidad por evitación (TPE) es una afección a largo plazo a lo largo de la vida. Por lo general, comienza en la adolescencia como un patrón generalizado de evitar situaciones sociales. La mayoría de los trastornos mentales tienen un gran aumento en la edad adulta temprana”.

Además de la inhibición social extrema, las personas con TPE a menudo se sienten inferiores o inadecuadas. Como cualquier trastorno mental, los comportamientos ocurren en un espectro. Si siente que su comportamiento interfiere con su capacidad para funcionar y disfrutar de la vida, busque la ayuda de un terapeuta profesional.

El trastorno de ansiedad social, a veces llamado fobia social, está más extendido. “Les digo a los pacientes: ‘Hay una razón por la que normalmente se sirve alcohol en eventos sociales’. Experimentar ansiedad social es una parte muy común de la vida. El trastorno de ansiedad social ocurre en aproximadamente el 5 % de la población y es más del doble de común que el trastorno de la personalidad por evitación. El trastorno de ansiedad social puede ser a largo plazo u ocurrir en cualquier momento”, dice la Dra. Gould.

Cuando el trastorno de ansiedad social, o fobia social, se interponen en el camino de

la vida, es hora de buscar apoyo. Un terapeuta matriculado escuchará sus inquietudes y le brindará herramientas para ayudarlo a seguir adelante.

Recupere su ritmo

Así como muchas personas quieren deshacerse de la “cuarentena 15”, no es una mala idea evaluar su salud mental después del trauma global del último año y medio. “Si me sentía mal y evitaba reuniones seguras con amigos vacunados, me comunicaba conmigo misma y me preguntaba: ¿Me siento nerviosa, deprimida o no me siento como yo misma? ¿Me falta energía? ¿No estoy contenta con mi vida? dice la Dra. Gould.

Después de meses de trabajar desde casa y posiblemente de recibir educación en el hogar, no es inusual sentirse emocionalmente agotado. Puede que le falte concentración y motivación. Es posible que coma demasiado y duerma muy poco. Nadie quiere socializar cuando está agotado; es más fácil quedarse en casa que buscar la compañía de otros.

Salir del malestar no es fácil, pero no tiene que hacerlo solo.

Comience por consultar a un médico de atención primaria para descartar cualquier afección médica subyacente. Una conversación honesta con su médico puede ayudarlo a decidir si necesita que lo evalúen a fin de detectar una depresión u otra condición de salud mental. “Hay muchas formas de obtener ayuda. La pandemia hizo que fuera más fácil, más privado y conveniente recibir terapia a través de aplicaciones, de mensajes de texto y por teléfono. Realizo todas mis sesiones de terapia a través de telesalud, como Zoom”, comenta la Dra. Gould.

A fin de normalizar el debate sobre la salud mental, le dice a los clientes: “Cocino mucho, pero no cultivo la comida. Está bien necesitar ayuda y depender el uno del

otro”.

Socialice de forma segura

Si está leyendo esto, probablemente no asistió a las vacaciones de primavera, al Sturgis Motorcycle Rally, ni a otros eventos de proporciones superesparcidas. Su sentido común está intacto, pero si todavía se siente indeciso acerca de las reuniones, considere el consejo de la Dra. Gould. “Todas las personas deberían socializar. Simplemente evalúe su nivel de riesgo y hágalo de manera segura. Si es con una pequeña red de personas vacunadas, mantenidas al aire libre con un buen flujo de aire, socialmente distanciadas y con mascarillas, es más seguro”.

Así es, tiene permiso para festejar, incluso durante una pandemia. La mente, el cuerpo y el espíritu se lo agradecerán.

Si tiene pensamientos de hacerse daño a usted mismo, llame a la National Suicide Prevention Lifeline (Línea nacional de prevención del suicidio) al 1-800-273-8255.

Para obtener más información, llame a los expertos en salud mental de UHealth al 305-243-0214.

Nancy Moreland suele colaborar con UMiami Health News. Escribió artículos para numerosos y reconocidos sistemas de atención médica y para los CDC. Sus artículos también aparecen en Chicago Tribune y US News & World Report.

LEER MÁS

¿Odia las mascarillas? Pueden ser sus mejores amigas.

Las mascarillas son una molestia a la que la mayoría de nosotros nos hemos acostumbrado durante el último año. Y lo protegen de muchos agentes irritantes en el aire, además de la COVID-19. Leer más.

Content Type Article