

COVID-19 Y LA SALUD MENTAL¹

Tendrá un impacto en la salud mental de nuestra sociedad a corto, mediano y largo plazo.

Efectos normales:

miedo, ansiedad, rabia, angustia, nerviosismo, insomnio, irritabilidad, falta de concentración, confusión, pérdida de los refuerzos habituales, negacionismo, agresividad.

Efectos patológicos:

trastornos adaptativos, conspiranoia, violencia intrafamiliar , trastornos del ánimo, trastornos de ansiedad, abuso de alcohol y otras sustancias, trastorno por estrés agudo, trastorno por estrés postraumático, suicidio.

Ambos pueden aparecer hasta meses después de la situación de crisis.

Creciente Magnitud

Mientras más prolongado el tiempo de distanciamiento social (físico), aislamiento y falta de previsión de un plazo de término para el cambio de rutina, más se presentarán en la población.

Múltiples Niveles

Se presenta en niveles personal, familiar, comunitario e institucional. En cada nivel el impacto tiene componentes y dinámicas distintas, por lo que requiere estrategias específicas.

Dimensiones que Afecta

No solo afecta la salud y la sobrevivencia, sino también la capacidad de desenvolverse en la vida cotidiana, la confianza y afiliación de las personas a las instituciones y las capacidades de respuesta del sistema de salud.

La salud mental no es solo ausencia de enfermedad, sino también es bienestar subjetivo, es decir, la satisfacción y capacidad de desarrollo respecto de los proyectos de vida.

¹ Tomado de: Universidad de Chile (2020) *Salud mental en situación de pandemia*. Documento para mesa social COVRD-19. Versión 14-04-2020