LA SALUD MENTAL
Y LA NUEVA NORMALIDAD

Por: Ana Julia Zarate B.
@ajz_b @lanegraesa_

Las consecuencias derivadas de los nuevos hábitos que aparecieron desde que las personas debieron confinarse en sus casas para enfrentar la amenaza del Coronavirus, se convertirán en verdaderos aprendizajes. Pero diversos factores como la muerte de un ser querido, la nueva manera de aprendizaje de los niños, las secuelas físicas y de salud en aquellos que han sido infectados y cambios en la rutina de vida de los que son altamente vulnerables han cambiado la salud mental de las personas.

Aunque todas las personas son susceptibles de presentar cambios emocionales, más aún con todo lo que genera la pandemia, la clave está en prevenir de una manera directa y precisa.

Debemos tener un estilo de vida saludable, lo cual implica organizar rutinas diarias con horarios de alimentación, ejercicio físico, hidratación, actividades lúdicas y respetar las horas de sueño.

La salud mental determina en alto grado la calidad de vida de las personas, tanto así que también se ve reflejada en la salud física debido a que favorece el involucramiento de las personas en actividades positivas.

Adicionalmente, las personas que sufren enfermedades crónicas aún siguen teniendo un riesgo latente y como es de esperarse, pueden llegar a afrontar diferentes emociones al entrar a esta "nueva normalidad".

Es hora de poner a prueba todas las normas de bioseguridad establecidas y de crear consciencia de que no solo nos estamos cuidado a nosotros sino a otras personas que pueden ser más vulnerables a los efectos del virus.

Cabe destacar después de esta pandemia es muy probable que se lleguen a encontrar aumentos en los niveles ansiedad y depresión de las personas. Además, que aquellas personas que previamente tenían enfermedades mentales controladas pueden volver a presentar síntomas.

Sin embargo, adquirir una enfermedad mental, como dice el dicho, no sucede de la noche a la mañana. Este es un proceso que se instaura en el tiempo de manera gradual y que puede tener múltiples causas, pueden ser genéticas, biológicas hereditarias o producto de un evento traumático.

Para finalizar debemos reconocer que los medios de comunicación también juegan un papel relevante en esta nueva normalidad. Durante el aislamiento, estos se convirtieron en fuentes valiosas de información, que permitieron a los ciudadanos no solamente estar informados sobre la gravedad de la situación sino poder estar preparados ante las constantes restricciones dadas por las autoridades locales y nacionales. Pero a su vez también crearon adicciones y desgastes en la mayoría de las personas, generando sin números de consecuencias.