



Reflexiones sobre la salud mental
frente a la pandemia
COVID-19

Por María Concepción Chávez Ortega *

Desde el comienzo de la pandemia, hemos estado escuchando de manera constante que el COVID-19 ha impactado nuestra vida, sea en el hábito personal, familiar, laboral, escolar, etc. Uno de los tantos impactos es, el impacto emocional de las personas y los vínculos entre ellas.

Algunas modificaciones frente a estos impactos que se han encontrado hasta este momento son los relacionados al sueño, apetito, motivación, síntomas como preocupación, estrés, desesperanza, depresión, ansiedad, nerviosismo e inquietud, así como intolerancia a la incertidumbre y la exposición a los medios de comunicación generando un mayor impacto emocional.

La percepción ante situaciones comunes, cambio, en su mayoría se matizó de miedo, angustia e incertidumbre, algunos de los miedos generados por la pandemia son los que se refieren en su mayoría a temores relacionados con la contaminación, enfermedad, muerte, le siguen los miedos relacionados con el trabajo y la pérdida de ingresos, y los temores relacionados al aislamiento social, así como los miedos a la carencia de los productos de primera necesidad.

Las cifras de los fallecidos hasta hoy son alarmantes, miles de familias mexicanas han experimentado la muerte de seres queridos (familiares o compañeros de trabajo). Han vivido una pérdida definitiva y por lo tanto se ha tenido que elaborar un duelo y hacer un “trabajo de duelo” como le llamaba Freud (1917).

La pérdida definitiva de un ser querido es muy difícil de procesar para la mente y las dificultades ante la circunstancia actual,

aumenta este proceso. Pues los rituales según los valores y tradiciones familiares se modificaron y en su mayoría se omitieron, imposibilitando la transición y asimilación de la experiencia. No hay posibilidades de estar con la cercanía afectiva, corporal o verbal, que caracteriza la mayoría de estos rituales. ¿Cómo elaborar el duelo a la distancia? Sin la cercanía afectiva, corporal, comunitaria, sin la presencia de un cuerpo. La mente requiere de un esfuerzo mayor, pues crece la soledad y la falta de espacios para hablar y tramitar lo sucedido.

Sin embargo, las pérdidas de vidas no han sido las únicas, hubo quienes perdieron su trabajo, escuelas y/o casas. Otros han perdido su estabilidad económica, han tenido que pagar los gastos de tratamientos personales, familiares, sea en estancia hospitalaria o en el hogar.

Freud en su texto “Duelo y melancolía” (1917) menciona que la pérdida no solo puede ser de un ser querido sino de una situación: la libertad o la patria, por mencionar algunos. En este caso, se trata de la pérdida de un trabajo, de una estabilidad económica, de una casa, de una rutina, de espacios destinados a la convivencia y/o de la salud. Ante estas situaciones la mente queda sobrepasada de las percepciones impactantes a las que se somete y trata de defenderse de ellas por medio de lo que en psicoanálisis se conoce como mecanismos de defensa. Esta defensa inicial que hace la mente cesa poco a poco mientras se procesan las emociones, pensamientos, fantasías y recuerdos que surgen y se asimilan, en el mejor de los casos, pero algunas veces no es así, la mente no puede procesar esa información y darle un sentido, abriendo el lugar a la psicopatología. Ante esta dificultad

de procesar el impacto emocional de las pérdidas, separaciones y duelos, algunos realizan acciones como iniciar y/o aumentar el consumo de alguna sustancia que modifique su conciencia, disminuyendo, aunque sea por un momento el dolor emocional y/o mental, o generan respuestas sintomáticas incapacitantes y dolorosas.

No solamente nos vimos impactados por los duelos y las separaciones, sino también aprendimos nuevas experiencias positivas, como aprender a valorar más las actividades al aire libre, interesarse más por otras personas, valorar más la importancia de las relaciones interpersonales, preocuparse más por el futuro, apreciar el valor de dedicar más tiempo a la familia, valorar más la salud mental y física, algunos durante este tiempo descubrieron nuevas aficiones o comenzaron a practicar más actividades religiosas o espirituales en los cuales encontraron mayor nivel de resiliencia.

De manera específica, la “salud mental es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés” OMS (2020). La salud mental se ha visto comprometida, hubo quienes comenzaron a presentar síntomas de depresión, ansiedad, estrés postraumático, dificultades en los duelos por las pérdidas, intentos de suicidio, violencia intrafamiliar, consumo de sustancias, entre muchos otros. Desde la perspectiva de la salud mental, una epidemia de gran magnitud implica una perturbación psicosocial que puede exceder la capacidad de manejo de la población afectada. (...) Se estima un incremento de la incidencia de trastornos psíquicos (entre una tercera parte y la mitad de la población expuesta podrá sufrir alguna manifestación psicopatológica, de acuerdo a la magnitud del evento y el grado de

vulnerabilidad)”. OPS (2020). Por lo tanto, tener modificaciones emocionales, psicológicas y sociales, es esperado, pero no por ello se debe de vivir con dolor y malestar. Recibir atención psicológica hoy en día es una necesidad, no solamente para crear herramientas de afrontamiento ante situaciones adversas sino para el mantenimiento de herramientas de afrontamiento que nos han sido útiles hasta este momento.

.....

REFERENCIAS:

- Freud, S. (1917). *Duelo y Melancolía*. Obras completas, XIV (pp. 235-255). Buenos Aires: Amorrortu.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). ¿Cómo define la OMS la Salud? Consultado 9 de abril de 2020. Recuperado de <https://www.who.int/es/about/who-we-are/frequently-asked-questions>.
- Organización Panamericana de la Salud. Protección de la salud mental en situaciones de epidemias. Consultado el 10 de abril de 2020. <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2009/Pandemia%20de%20influenza%20y%20Salud%20mental%20Esp.pdf>