

SOBRE LA SALUD MENTAL



Por **Aurora Fernández Gómez**

Día tras día leemos en la prensa y escuchamos a tertulianos de radio y TV decir que conocen a amigos o tienen familiares que han sufrido un gran deterioro, no sólo físico, que también, sino que están muy afectados en su salud mental. No podemos pasar por alto que la mayor causante de estos problemas es la pandemia: COVID-19, pues ahora empezamos a sufrir sus consecuencias y los efectos del confinamiento: miedos, angustia, estrés, depresión...

En realidad, el impacto de la pandemia ha evidenciado e intensificado una tendencia que ya apuntaba a un fuerte incremento de los trastornos mentales. Una realidad que ha recaído sobre las familias. Hace unos días un periódico llevaba en su portada este titular: **LOS TRASTORNOS MENTALES DE NIÑOS Y ADOLESCENTES SE TRIPLICAN CON LA PANDEMIA**. Son muy preocupantes los estudios que se están haciendo pues concluyen que afectan al 4% entre edades de 4 a 14 años. Además de depresión o ansiedad estos trastornos incluyen reacciones excesivas de irritabilidad o frustración, de comportamiento, hiperactividad y falta de atención.

IDEAS SUICIDAS

Todos sabemos que estos problemas emocionales y mentales afectan a la educación y al desarrollo de los niños y adolescentes. España tiene el índice más alto de Europa, un 20'8 %. Ellos han padecido carencias afectivas, comunicativas, sociales... y también mucha incertidumbre y otras situaciones dolorosas derivadas del confinamiento y la pandemia. Algunos estudios concluyen que había muchas carencias en los hospitales.

Pero también se han agravado en los adultos, pues aún tenemos reciente el caso del suicidio de la actriz Verónica Forqué. Según declararon los expertos era por el debilitamiento de su **SALUD MENTAL** debido a la enorme depresión que hace años padecía y otros problemas personales, y, que a veces, llegamos a frivolar con ellos. Dijo en más de una ocasión: "A veces noto que se agotan las pilas". Cuando abandonó el programa MasterChef confesó literalmente: "Mi cuerpo dijo basta... he luchado 10 semanas... siento no poder estar a la altura... no puedo con mi alma". Y en una entrevista en la Cope: "Claro que hay vida después de la muerte, de otra manera no se entiende la perfección del universo".

El programa sufrió un alud de críticas por usar el malestar de la actriz y haber explotado los problemas de salud

mental de la artista para ganar audiencia. Según un terapeuta experto en "realities", dijo que Verónica ya había dejado muchas escenas de tensión, arrebatos de ira, inestabilidad emocional, cambios de humor... pero el show continuó hasta que ella decidió abandonar. El psicólogo clínico, Ricardo Saavedra, también comentó que se veía que necesitaba ayuda y apoyo y que no podemos hacer un espectáculo del sufrimiento humano.

Según otros estudios hay un 5,4 % de la población que ha sufrido algún tipo de depresión y el Consejo General de Psicología dice que ha aumentado el número de suicidios o intentos entre jóvenes y adolescentes. El 13% de ellos padecen enfermedades mentales o de conducta.

Y en los adultos, la pandemia nos ha supuesto limitaciones, la ruptura con nuestra forma de vivir, de relacionarnos, de querer y que afectan a nuestras emociones que han dado lugar a un incremento de problemas de salud mental graves. A esto se refirió en su discurso de agradecimiento, el Presidente de la Sociedad Española de Psiquiatría y Director del Instituto de Salud Mental del hospital Gregorio Marañón de Madrid, el Dr. Celso Arango, cuando recogió el "Premio al Médico del Año" que convoca el periódico ABC. Advirtió de los efectos perjudiciales de la pandemia en los profesionales sanitarios que "**están muy cansados física y psíquicamente**"; remarcó. También señaló que "en los más pequeños estos problemas son preocupantes: uno de cada cinco niños va a tener un trastorno mental y el suicidio es ya la primera causa de muerte no natural en la población adolescente... nos hemos quedado sin camas en los hospitales de día por trastornos mentales infantiles por culpa de la pandemia".

Como vemos la solución no es fácil, pero los especialistas tienen la esperanza que con la prevención y la colaboración de todos se pueda paliar esta situación.

Nuestros expertos en España escriben mucho sobre **SALUD MENTAL**, uno de ellos el prestigioso psiquiatra Rojas Marcos o la experta en Salud Pública de la OMS, María Nevía que nos dan consejos, pautas a seguir, actividades a realizar, cómo tenemos que alimentarnos, etc. Nos ponen ejemplos de septuagenarios, octogenarios o nonagenarios que están en plena forma, muy activos y haciendo lo que les gusta, ya sea escribir como Vargas Llosa, rodar películas como Clint Eastwood, el cardiólogo Valentín Fuster que está trabajando en el hospital Monte Sinaí de Nueva York o la académica Carmen Iglesias, entre otros.

En definitiva, **nuestra salud mental es una prioridad** ■