

Día Mundial de la Salud Mental

Hoy celebramos el día mundial de la **Salud Mental**, aunque en realidad hay poco que celebrar y mucho que reivindicar.

Si tomamos como ejemplo la gestión de la pandemia para combatir el Covid19, nos damos cuenta de que en su gestión poco o nada se ha tenido en cuenta a la salud mental.

Las medidas han sido analizadas y tomadas las decisiones, en el mejor de los casos, desde el punto de vista virológico, pero no se han tenido en cuenta las consecuencias emocionales que pudieran acarrear, salvo las de índole política.

No criticamos las decisiones en sí mismo, era necesario tomarlas rápido en un momento de crisis, sino que echamos en falta un estudio de su impacto psicológico y social, no somos en absoluto negacionistas; la crisis existe y su impacto es a nivel global, no se puede mirar a otro lado o meter la cabeza bajo el ala.

Pongamos algún ejemplo: el confinamiento es una medida eficaz, pero tiene sus efectos secundarios, producidos por el aislamiento que intenta imponer. Seguramente producirá un aumento del estrés, por estar sometidos continuamente a una "prisión domiciliaria"; puede incidir muy negativamente en las conductas suicidas, al no disponer físicamente de la red de apoyos sociales (por cierto, para cuando un plan nacional de prevención del suicidio que se adapte a la realidad actual) y generar sensación de miedo e indefensión, con un aumento de patologías asociadas: fobias, hipocondría, inseguridad, baja autoestima, etc.

Lo que desde el punto de vista de SEPADEM falta es el adecuado acompañamiento de medidas y consejos psicológicos para hacer frente a esta situación.

No somos un número dentro de una estadística, somos seres humanos con nuestras debilidades y fortalezas, que necesitan procesar adecuadamente la situación, y el bombardeo continuo de información no ayuda en absoluto a

ello, y además necesitamos unas directrices únicas para hacerle frente a la crisis, con las herramientas adecuadas, no cambios continuos.

La salud mental es la cenicienta de la salud, y dentro de esta, la Psicología prácticamente “ni esta, ni se la espera”.

En este aspecto seguimos teniendo parte de culpa los propios psicólogos; con nuestra motivación altruista, que se genera desde los primeros días en la universidad y que no nos abandona durante toda nuestra carrera profesional. Una de las principales motivaciones para cursar psicología, estadísticamente probada, es “ayudar a los demás”.

Durante la primera oleada se contrato a profesionales de otros campos, que todavía estaban cursando sus estudios, mientras que los psicólogos nos ofrecimos voluntarios para atender a los afectados, en el mejor de los casos con un convenio, que paga por horas de intervención poco, pero algo se cobraba.

Por si fuera poco ha sido uno de los colectivos más castigados por el confinamiento; ya que las consultas privadas no se podían abrir y por este motivo los ingresos no llegaban. Esta situación produjo que por primera vez hubiera un comunicado firmado por cerca de una treintena de asociaciones profesionales, entre ellas SEPADEM, y el Consejo de la Psicología de España, demandando mas especialidades para Psicología.

Si partimos de que la salud no solo es ausencia de patología, sino también el bienestar de las personas, y además que en una situación crítica las personas normales, reacción de forma normal, ante una situación excepcional; llegamos a la conclusión de que es necesario que haya una especialidad de **Psicología en Urgencias y Emergencias** que se haga cargo de estas circunstancias excepcionales. Algo que se aprobó en el comunicado conjunto y que a día de hoy sigue en el limbo.

“I have a dream”, SEPADEM tiene un sueño que en la próxima crisis la salud mental se tenga más presente, que las medidas se tomen de forma holística, sin exceptuar ningún punto de vista, porque es la única forma de que estas sean más efectivas, más eficaces y más eficientes.