

La afectación mental de la pandemia

17/05/2021

Desde la llegada de la pandemia de Covid-19 se instalaron diferentes ideas de lo que sería la nueva normalidad. A las proyecciones sobre las consecuencias de la crisis sanitaria y sus ramificaciones socioeconómicas en cada país se suma el impacto en la vida de cada persona. En función del coronavirus se han cambiado hábitos que revelan además la vulnerabilidad de nuestra salud mental.

Según datos del Sindicato Argentino de Farmacéuticos y Bioquímicos (SAFYB), el consumo de psicofármacos aumentó 28% durante el primer año de la pandemia y, si bien tuvo su pico a mediados de 2020, no volvió a sus valores previos, con pobres expectativas de mejora ante la llegada de la segunda ola. En 2019 se dispensaron 132 millones de unidades de psicofármacos, mientras que en 2020 se alcanzaron los 168 millones.

Son varias las afectaciones en la población que manifiestan en menor o mayor medida indicios de angustia, desesperación, enojo, depresión, languidez, hartazgo, frustración y agotamiento. La incertidumbre, la pérdida o el riesgo de perder el empleo, la convivencia forzada de tiempo completo en espacios reducidos, sumado a la responsabilidad de criar y ser educadores de los hijos, la imposibilidad de socializar y salir al exterior, o la posibilidad de un castigo social o sanción si lo hiciera, fueron y son algunos de los principales disparadores del empeoramiento de la salud mental.

A la luz de las cifras y de las explicaciones médicas, actualmente somos una comunidad a la que le está costando mucho lidiar con el dolor y las inclemencias propias de esta inédita y angustiante coyuntura.

“Darwin decía que si éramos capaces de sentir tristeza, ansiedad, pánico, disgusto o rabia, ello se debía a que todas esas emociones nos ayudan a sobrevivir. Necesitamos

preocuparnos de las consecuencias de nuestros actos o nos buscaremos problemas". La declaración pertenece al estadounidense Allen Frances, referente de la psiquiatría moderna. Los argentinos de estos días seguimos buscando para nuestros problemas soluciones químicas que, demasiadas veces, se tornan –paradójicamente– perjudiciales para nosotros mismos.