

Nuevo taller para “aprender a manejar la crisis de ansiedad y el pánico”

27/06/2025



A raíz de la cantidad de interesados que tuvo su primera edición, se llevará a cabo un nuevo taller orientado al manejo de “crisis de ansiedad y ataques de pánico”, una problemática muy actual en la sociedad y que atraviesa desde niños hasta adultos mayores, sin distinción de sexo.

En diálogo con FM Vos (94.5) y con Diario San Rafael, Laura Hidalgo, una de las responsables de este taller, explicó que es muy notorio el número de pacientes que se presentan en las guardias de los hospitales, de clínicas y centros de salud, debido a problemáticas de este tipo que atraviesan. “Muchas veces, el desconocimiento de lo que podemos hacer o de lo que nos está sucediendo, hace que colapsemos el sistema de salud”, dijo y agregó que a raíz de eso, es que proponen esas charlas

informativas, esos recursos, la adquisición de conocimientos sobre lo que se puede hacer o la manera de ayudar a un tercero.

“En el primer encuentro hubo más de 80 personas”, destacó y añadió que, en esta otra edición intentarán disminuir el cupo, teniendo en cuenta que no será la última. “Creo que para empezar, la salud mental es un factor muy importante hoy en día; si bien estamos tratando de acercarnos, siempre vamos un poco más atrás (hay mucho desconocimiento), son situaciones que generan un malestar físico y emocional muy grande, y una preocupación excesiva en la población, en el que atraviesa o en el que acompaña; y a veces identificar los factores o qué es lo que les está sucediendo, ayuda muchísimo para no colapsar el sistema de salud, cuando hay otras problemáticas que realmente requieren de asistencia de urgencias”, subrayó.

La primera charla correspondiente a este segundo taller, será el viernes 4 de julio, a partir de las 16 en el auditorio del hospital Schestakow. La continuidad será los días 11, 18 y 25 de julio. Las inscripciones pueden realizarse de manera presencial, en la Mesa de Entradas del área de Salud Mental, o bien online a través de un formulario digital (bit.ly/4k5y6lL), facilitando así el acceso a quienes deseen participar.