LITORALPRESS

Fecha: 08-07-2024
Medio: El Divisadero
Supl. : El Divisadero
Tipo: Noticia general
Título: ¿Cómo enfrentar el agotamiento y el desánimo en inverno?

Pág. : 13
Cm2: 313,5
VPE: $ 435.485

Tiraje: 2.600
Lectoría: 7.800
Favorabilidad: No Definida

¿Cómo enfrentar el agotamiento y el desánimo en inverno?

• Durante los meses de invierno es común que un porcentaje de la población evidencie una caída en su estado de ánimo. En ese contexto, Eileen Green, psicóloga de la ACHS, entrega consejos para sobrellevar este malestar mental de mejor manera.

Pocas horas de luz natural, bajas temperaturas y las presiones del día a día son parte de una serie de factores que influyen en que a mitad de año, muchas personas del hemisferio sur vean un empeoramiento de su salud mental.

Algunos de los síntomas más comunes son la falta de energía y la fatiga, descompensación a la hora de dormir -insomnio o más horas de sueño de lo común- la pérdida de interés en actividades que antes causaban buen ánimo, y dificultad para concentrarse.

Eileen Green, psicóloga de la Achs, explica que "a pesar de las dificultades que se presentan en otoño e invierno para la salud mental, existen medidas y tratamientos disponibles que pueden ayudar a gestionar los síntomas y mejorar la calidad de vida".

Sobre el último punto, la psicóloga de la Achs sostiene que es muy importante hablar con un profesional de la salud cuando se presentan síntomas de malestar psicológico.

"En el último Termómetro de la Salud Mental Achs-UC, vimos que el 60% de quienes fueron detectados con sospecha o presencia de problemas de salud mental no sintieron necesidad de tratarse. Es un grupo grande que todavía no naturaliza los beneficios de tratar este tipo de problemas. Ya que son las mismas personas que consultan las que valoran significativamente el aporte que les ha entregado". En efecto, el estudio arrojó que 80,5% dijo que el tratamiento había hecho que las cosas mejoraran "un poco" o "bastante" (con un 56,6% declarando esto último). Además, el 58,4% indicó estar muy mal o bastante mal emocionalmente al inicio del tratamiento, cifra que bajó en 54 puntos cuando fueron consultadas por su estado actual, luego de haber consultado con un profesional.

Eileen Green entrega 4 recomendaciones

1.- Cuidar de sí mismo. Alimentarse adecuadamente y mantenerse activos realizando actividad física.

2.- Mantener hábitos saludables de sueño y respetar, en lo posible, las horas de descanso.

3.- Buscar los espacios de disfrute dentro de las acciones del día a día. Disfrutar los momentos con amigos, familiares y conectar con nosotros mismos y nuestro alrededor.

4.- Pedir ayuda de profesionales y personas de apoyo. Es de gran valor sentir la compañía y escucha activa de personas significativas, para sentirnos reconocidos con nuestras emociones sin juicios.