

# Salud mental: ¿vamos a conversar?

Escrito por: Fernanda Antonelli - 07/10/2020

Mientras le pido a Alexa encender la luz de la oficina, pienso en cómo la tecnología es revolucionaria. Ella llegó y abrió mil puertas, aumentando la velocidad de la vida, derribando barreras físicas e incluso colocándonos más cerca de otras personas, incluso cuando el mejor – y el único – remedio es el distanciamiento.

Cuando hablamos de salud mental, sin embargo, además de esta vida acelerada por la tecnología y de un estilo de vida y cultura muy pautado por ella, hay que considerar todas las incertidumbres y desafíos de vivir en un mundo cada vez más complejo. No es poco.

La pandemia de covid-19 es un ejemplo de las cuestiones que tenemos por delante, a fin de cuentas ella trajo a la luz miedos que mucha gente aún no había sentido con tanta intensidad, como la sensación de vulnerabilidad casi todo el tiempo, el aislamiento social y sus batallas emocionales, la restricción de la libertad de ir y venir y la inseguridad omnipresente generada por la inestabilidad de la economía.

Más que nunca, debemos aprender a tratar con un ambiente de estrés y desafíos complejos. Si en el “normal” que conocíamos la salud mental de la comunidad del siglo XXI ya estaba en evidencia, en el “nuevo normal” está mucho peor.

Algunos datos divulgados por la OMS llaman la atención para la salud mental. Más del 90% de los casos de suicidio están relacionados a disturbios mentales y podrían ser evitados, si las causas fuesen tratadas correctamente. Y la OMS ha reforzado: el impacto de la pandemia hace que todo esto se vuelva aún más preocupante.

Aprovechando las discusiones pautadas por este “septiembre amarillo”, me gustaría traer algunas reflexiones. ¿Qué podemos hacer al respecto de esto, ya que el trabajo es la actividad que ocupa la mayor parte del tiempo productivo de las personas? ¿Estamos hablando y haciendo lo suficiente, considerando que las enfermedades mentales están entre las tres primeras causas de enfermedades en el trabajo en nuestro país, según el Ministerio de la Salud?

Creo que el primer paso es reconocer los principales riesgos para la salud mental y actuar sobre ellos. Estamos hablando de factores como rápidos cambios sociales (¡como el que estamos viviendo!), condiciones de trabajo estresantes, discriminación de género, exclusión social, violación de los derechos humanos e incluso de la calidad del alineamiento de los funcionarios a la estrategia empresarial y de la capacidad de la organización de evolucionar y conectarse con su tiempo.

La salud mental es un asunto serio, es necesario perder el miedo y el prejuicio (incluso como sociedad) de hablar. En el ambiente de trabajo, es importante mantener la escucha activa, colocar el asunto en pauta, desmitificar las enfermedades mentales, además de trabajar continuamente por la promoción de un ambiente saludable, recordando siempre que la salud no es meramente la ausencia de enfermedades, sino un estado completo de bienestar físico, mental y social.

Por eso, le hago una invitación: ¿que tal compartir buenas prácticas e ideas? En su ambiente de trabajo, ¿cuáles son las acciones que están contribuyendo a la creación o mantenimiento de un ambiente saludable? ¿Cuáles son los aprendizajes del escenario actual bajo el punto de vista de la salud mental? ¿Qué podemos hacer por nosotros mismos? Juntos – y hablando del tema – podemos ir más lejos.