

CARTAS

Desestigmatizar en salud mental

Recientemente se conmemoró el Día Mundial de la Salud Mental, fecha dedicada a concientizar sobre los problemas que sufren muchas personas en todo el planeta, para fortalecer un sistema que los comprenda y apoye.

Un gran paso para lograrlo, es desestigmatizar el diálogo sobre la depresión. Buscar apoyo y consultar con especialistas no debe ser motivo de vergüenza para el paciente o su entorno, sino una acción necesaria para evaluar y tomar las medidas adecuadas a tiempo.

La depresión y la ideación suicida no se presentan de un momento a otro. Muchas personas tienden a aislarse, se sienten tristes, tienen antecedentes personales o familiares de intentos de suicidio, o verbalizan intenciones como "ganas de dormir y no despertar".

El entorno, entonces, cumple un rol fundamental no solo al estar alerta a estas manifestaciones, sino también al ponerlas abiertamente sobre la mesa, preguntando sin temor y escuchando a quien está sufriendo. Familiares y amigos no deben temer propiciar una conversación abierta y, contrario a lo que pueda pensarse, preguntar sobre pensamientos suicidas no incrementa el riesgo de que los pacientes atenten contra sus vidas: es más, pueden sentir alivio, al comprender que tienen en frente a alguien dispuesto a escuchar y ayudar.

Es necesario que todos estemos alertas a cómo se sienten las personas que nos importan, identificando las señales de alerta y buscando apoyo profesional cuando sea necesario. Cada acción -por más pequeña que sea- puede marcar la diferencia y salvar vidas.

Carlos Muñoz Orellana
Psiquiatra San José Interclínica