

Psicóloga explica los efectos que pueden causar las emergencias climáticas en la salud mental de las personas

María Paz Rivera Arévalo
 prensa@latribuna.cl

Los fenómenos climáticos y naturales alteran el bienestar de la comunidad con diversas sintomatologías como la ansiedad, miedo, rabia, frustración, tristeza, entre otros.

En emergencias, catástrofes o situaciones adversas que alteran la rutina y estabilidad de las personas, el organismo - emocional y mental -, activa el sistema de "alerta" que, literalmente, es una luz roja que advierte que algo ocurre y que se debe estar atento a los posibles riesgos.

Así lo explica Emilia Cheúl, psicóloga radicada en la comuna de Santa Bárbara con más de 15 años de experiencia, quien ha comprobado la importancia de una buena salud mental como factor determinante de la calidad de vida de las personas.

Tras el paso del sistema frontal que afectó a miles de personas en la provincia de Biobío, la profesional se puso a disposición de la comunidad para entregar atención gratuita online y así aminorar el daño emocional generado por los episodios de emergencia.

Según Cheúl, cuando el ser humano se encuentra en "alerta", se enfrenta a un estrés negativo, el cual puede causar sintomatología asociada: inestabilidad anímica, dificultades



para dormir, angustia, miedo, ansiedad, problemas gastrointestinales, dolores (musculares, de cabeza, entre otros).

Manejar esos síntomas en sucesos meteorológicos puede ser altamente desafiante, por

lo que la psicóloga recomendó estar atentos a lo que el cuerpo manifiesta y evaluar qué acciones hacer para sentirse mejor dentro de una situación adversa. "Considerar lo que pensamos y lo que sentimos, validar nuestras emociones y de nuestros cercanos; es clave en estos episodios de catástrofes naturales", indicó.

CÓMO PODEMOS AYUDARNOS

El cúmulo de información en redes sociales y medios de comunicación que se generan en este tipo de situaciones, puede causar ansiedad, estrés, o sentimientos de angustia que muchas veces se vuelven difíciles de sobrellevar o sobreponerse. Por ello que la profesional recomienda pedir ayuda externa, en primera instancia hablarlo con la familia, y de igual manera acudir a un centro de salud.

"Omitir nuestros síntomas de salud mental y emocional es lo peor que podemos hacer. Siempre será lo más apropiado y lo que aporta a nuestro bienestar asumir lo que estamos vivien-

SEREMI DE SALUD

Desde la seremi de Salud de Biobío se entregaron recomendaciones especialmente a niños, niñas, adolescentes (NNA) y personas mayores, entre las que destacan que en caso de alerta o síntomas como dolor de estómago, vómitos, llantos sin motivo, pesadillas e irritabilidad y necesidad de ser atendidos por un médico pueden solicitar orientación a través de Fono Salud Responde 600 360 77 77 o *4141, o en algún establecimiento de la red asistencial.

do y pedir ayuda profesional", comentó Cheúl.

En relación a qué hacer para sentirse mejor y sobrellevar la situación en los casos de las familias que perdieron sus viviendas, animales, o alguna pertenencia de valor que causa tristeza o angustia, la profesional sugirió asumir el proceso de lo vivido. "Pidiendo ayuda y asumiendo nuestros procesos, se nos aliviana la carga emocional y Mental. La desesperanza, frustración, tristeza y un montón de emociones; se empiezan a liberar y empezamos a sentirnos de a poquito mejor", afirmó.

Respecto a cómo podemos ayudarnos entre nosotros en

nuestros hogares, familias, amigos, cercanos, Emilia Cheúl planteó las siguientes preguntas y frases clave: "¿Cómo estás? ¿Necesitas algo? ¿En qué te puedo ayudar? Cuenta conmigo si puedo ayudar en algo, estoy aquí para lo que necesites".

Además, resaltó la importancia de darse tiempo. "aunque sean 5 ó 10 minutos para preguntarse cómo estamos, comunicarnos en nuestro hogar y cercanos, escucharnos activamente, empatizar, validar las emociones y sensaciones de la otra persona y de nosotros mismos. De esta forma nos acompañamos en el proceso para que sea más llevadero".

